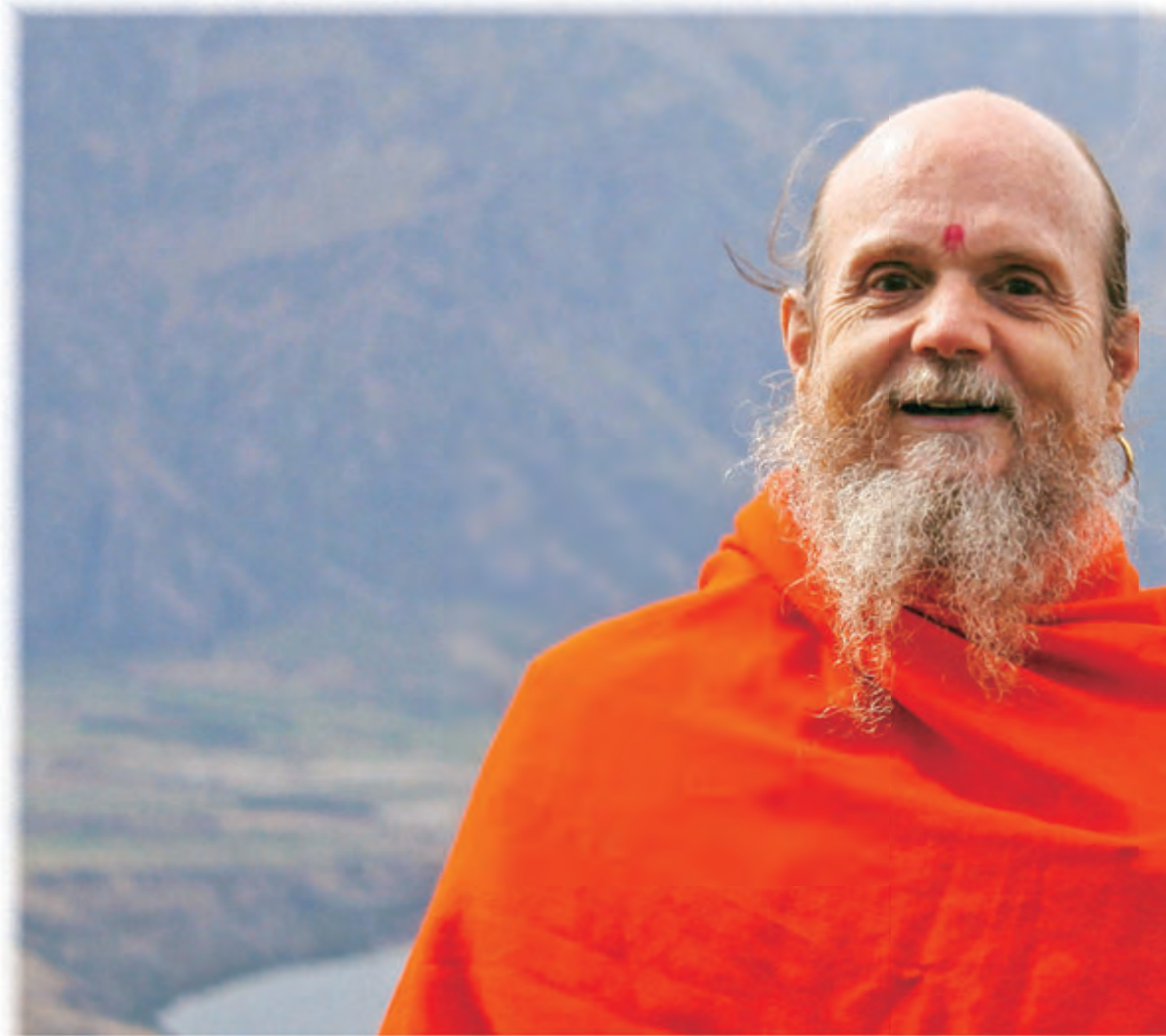




நற்பண்புகளைச் செதுக்கும்
பயிற்சிச் புத்தகம்



ஹிமாலயன் அகாடமியால் நற்பண்புகளைச் செதுக்கும் பயிற்சிப்புத்தகம் வெளியிடப்பட்டுள்ளது. அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. இந்து தர்மத்தை பகிர்ந்து கொள்ள இந்த புத்தகம் பயன்படுத்தப்படலாம்
மற்றவர்கள் ஆன்மீக பாதையில் உள்ளவர்களுடன், ஆனால் வெளியீட்டாளரின் முன் எழுத்துப்பூர்வ ஒப்புதலுடன் மட்டுமே மறுபதிப்பு செய்யப்படலாம். சைவ சித்தாந்த யோக ஆணை, 107 கஹோலலேலே ரோடு, கபா, ஹவாய், 96746-9304 யு.எஸ்.ஏ., ஸ்வாமிகளால் கருத்தரிக்கப்பட்டது, வடிவமைக்கப்பட்டது, தட்டச்சு செய்து திருத்தப்பட்டது.

முதல் பதிப்பு

பதிப்புரிமை © 2015 ஹிமாலயன் அகாடமி

ஹிமாலயன் அகாடமி USA • இந்தியாவால் வெளியிடப்பட்டது

குவாட் கிராபிக்ஸ் மூலம் அமெரிக்காவில் அச்சிடப்பட்டது

isbn: 978-1-934145-58-6 (அச்சு பதிப்பு) isbn: 978-1-934145-59-3 (ebook)





நற்பண்புகளைச் செதுக்கும் பயிற்சிப் புத்தகம்

சற்குரு போதிநாதா வேலன்சாமி

கவாய் ஆதீனம், ஹவாய்



முன்னுரை

குழந்தைகள் மற்றும் பெரியவர்கள் தங்கள் குணாதிசயங்களை உருவாக்க, மாற்ற மற்றும் மேம்படுத்த உதவும் வகையில் நாங்கள் ஒரு அறுபத்து நான்கு பண்புகளின் பட்டியலை உருவாக்கி வழங்குகிறோம், இந்த பயிற்சிப்புத்தகம். ஒவ்வொரு இரண்டு பக்க பரவலும் ஆறு பிரிவுகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. முதல் பகுதி குணாதிசயத்தின் வரையறையை முன்வைக்கிறது. இரண்டாவது பகுதி சற்குரு சிவாய சுப்பிரமணிய சுவாமிகளின் போதனைகளிலிருந்து பொருத்தமான மேற்கோளைப் பகிர்ந்து கொள்கிறது. மூன்றாவது ஒரு அட்டவணை அந்த நல்லொழுக்கத்தை நம் வாழ்க்கையில் எவ்வாறு இணைக்க முடியும் என்பதற்கான மூன்று நிஜ உலக எடுத்துக்காட்டுகளை வழங்குகிறது, மேலும் அதன் எதிர்மறையைக் காட்டுகிறது. நான்காவது அந்த குணத்தை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கான ஒரு நியமனம். கூடுதலாக, தரத்தை விளக்கும் ஒரு கதை அல்லது பிற ஆதாரத்திற்கு ஒரு இணைப்பு வழங்கப்படுகிறது. இறுதியாக, வாசகர் தனது வாழ்க்கையில் அந்தப் பண்பினை வளர்ப்பதில் சந்தித்த அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள ஒரு இடம் வழங்கப்படுகிறது. இந்த புத்தகத்தை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதற்கு மூன்று பரிந்துரைகள் உள்ளன. இளம் வயதினருக்கு, ஒரு வாரம் அல்லது இரண்டு வாரம் ஒரு நல்லொழுக்கத்தில் கவனம் செலுத்த பரிந்துரைக்கிறோம். அந்த பக்கத்தில் கொடுக்கப்பட்ட வேலையை முடித்த பிறகு, அந்த குணத்தை வைத்திருப்பதன் நன்மைகளைப் பற்றி உங்கள் எண்ணங்களை வழங்கப்பட்ட இடத்தில் எழுதுங்கள். பின்னர் அடுத்த பண்பிற்குச் செல்லுங்கள். பயிற்சிப்புத்தகம் நிறைவு செய்ய செய்ய காலப்போக்கில், இரண்டு குணங்களை ஒன்றாக மேம்படுத்த முடியும்.



பெரியவர்களுக்கு, உங்கள் வாழ்க்கையையும் உறவுகளையும் மிகவும் மேம்படுத்தும் குணங்களை அடையாளம் காண பரிந்துரைக்கிறோம். பின்னர் ஒரு நல்லொழுக்கத்தினை எடுத்து இரண்டு வாரங்கள் அல்லது அதற்கு மேல் கவனம் செலுத்துங்கள்.

கருத்துகளைப் புரிந்துகொள்ள போதுமான வயதுடைய குழந்தைகளைக் கொண்ட குடும்பங்களுக்கு, ஒரு நேரத்தில் ஒரு நல்லொழுக்கத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலமும், அதை வீட்டில் எங்காவது பெரிய தட்டச்சில் இடுகையிடுவதன் மூலமும், சில வாரங்களுக்கு அவ்வப்போது விவாதிப்பதன் மூலமும் பயிற்சி புத்தகத்தை எளிமையான முறையில் பயன்படுத்தலாம். இது குழந்தைகள் மனம் திறந்திருக்கும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நேரங்களில் - குறைவான நடத்தைக்கான உடனடி பதில்களை தவிர்த்து - நேர்மறையான பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் அணுகுமுறைகளைப் பற்றி தன்னிச்சையாக தங்கள் குழந்தைகளிடம் பேசுவதற்கு உதவுகிறது.

Bodhinathaneylanarvam

சற்குரு போதிநாதா வேலன் சுவாமிகள்
கவாய் ஆதீனம், ஹவாய்



அறிமுகம்

ஆன்மீக வாழ்க்கை என்பது அன்றாட வாழ்க்கையிலிருந்து வேறுபட்டது அல்ல, அது வாழ்க்கையை மிக சிறந்ததாக ஆக்கக்கூடியது. நம் கையில் ஒரு ஆப்பிளைப் பார்ப்பது போல ராமகிருஷ்ணர் கடவுளைக் கண்டதாக ஒரு பெண் கேட்பதைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள் அல்லது பிரபஞ்சத்தின் உண்மையை உணர்ந்து, அதன் ஒருமையின் உணர்வில் உச்சக்கட்டத்தை அடைந்த மகா யோகிகளைப் பற்றி ஒரு மனிதன் கேட்பதாகக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். இதே போன்ற அனுபவங்களை எதிர்பார்க்கும் ஆணோ பெண்ணோ மரத்தடியிலோ அல்லது குகையிலோ பல நாட்கள் தியானம் செய்ய முடிவு செய்யலாம். அல்லது அவர்கள் பல நாட்கள் விரதம் இருக்கலாம், கடினமான யாத்திரைகளுக்குச் செல்லலாம் மற்றும் மந்திரங்களை மணிக்கணக்கில் பயிற்சி செய்யலாம். இந்த முயற்சிகளால் அவர்கள் வெற்றி பெறுவார்களா? அநேகமாக இல்லையென்றே அனுபவம் கூறுகிறது..

இயல்பான வாழ்க்கை அவர்களின் ஆன்மீகப் பயணத்திற்கு ஒரு திறவுகோலை வழங்குகிறது. ஒரு பியானோ கச்சேரிக்குச் சென்று உலகின் மிகச் சிறந்த கலைஞரின் இசையைக் கேட்கும் ஒருவரை கற்பனை செய்து பாருங்கள். இசை மயக்குகிறது, பியானோ கலைஞரின் திறமை குறைபாடற்றது, உயர்வானது, சரியானது, கேட்பவர், “இது என் பாதை. அதைத்தான் நான் செய்ய விரும்புகிறேன்” முடிவு செய்கிறார். அவர் பியானோவில் அமர்ந்து, கலைஞரின் இசையைக் கொண்டு வர முயற்சிக்கிறார், ஆனால் சிறந்த இசை எதிரொலிக்கவில்லை. எத்தனை மணி நேரம் செலவழித்தாலும், எவ்வளவு முனைப்புடன் முயற்சி செய்தாலும், கச்சேரியில் கேட்டதை அவரால் கொண்டு வர முடியாது.

ஏன்? அந்த நிபுணத்துவ நிலையை அடையத் தேவையான உழைப்பை/உந்துதலை அவர் உணரவில்லை. வெற்றி பெற, ஒரு பாதையின் முதலில் தொடங்குவது முக்கியம், நடுவிலோ அல்லது முடிவிலோ அல்ல. அடிப்படைகளைத் தவிர்த்தால் நமது முயற்சிகள் நிலையான ஆன்மீக முன்னேற்றத்தைத் தராது. பியானோ கலைஞரின் விஷயத்தில், அடிப்படைகளாவன இசைக் கோட்பாடு, நரம்பியல் மற்றும் தசை பயிற்சி, மனப்பாடம் செய்யும் பயிற்சி காதல் கேட்கும் பயிற்சி. ஆன்மீக வாழ்க்கையும் அது போன்றதே. மகான்கள் குகையில் அமர்ந்து குறுகிய காலத்தில் ஞானம் பெறவில்லை. அவர்கள் பல ஆண்டுகளாக, தசாப்தங்களாக,



வாழ்நாள் முழுவதும் தங்களைத் தாங்களே செதுக்கி கொண்டே இருந்தனர். அவர்கள் பயிற்சி செய்தார்கள், அவர்கள் தங்கள் பழக்கங்களை, தங்கள் ஆசைகளை, தங்கள் எதிர்வினைகளை, தங்கள் குணத்தையே மாற்றிக் கொண்டார்கள். அவர்கள் சாதித்ததை அடைய வேண்டுமானால், நாழும் அதையே செய்ய வேண்டும். அதற்காக நாம் உழைக்க வேண்டும்.

நமது ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு அடிப்படையான அடித்தளம் நமது பண்புகள். பண்புகள் என்றால் என்ன? ஒழுக்கம் என்பது ஒரு தனிநபருக்கே உரித்தான தனித்துவமான மன மற்றும் ஒழுக்க குணங்களின் கூட்டுத்தொகையாகும். ஆன்மீகப் பாதையில், முயற்சியின் முதல் கட்டம் நமது இயல்புத் தன்மையை உருவாக்கி, மேம்படுத்தி, மாற்றியமைப்பதாகும். எனது குருநாதர் சிவாய சுப்பிரமணிய சுவாமிகள் கூறுவதாவது:

“தியானத்திலிருந்து பேரின்பம் வருகிறது என்பது உண்மைதான், உயர்ந்த உணர்வு அனைத்து மனித குலத்தின் பாரம்பரியம் என்பது உண்மைதான். இருப்பினும், பத்து கட்டுப்பாடுகள் [யமங்கள்] மற்றும் அவற்றுடன் தொடர்புடைய நடைமுறைகள் [நியமங்கள்] ஆனந்த உணர்வைப் பராமரிக்க அவசியம் தேவைப்படுகிறது, அத்துடன் எந்தவொரு பிறவியிலும் அடையக்கூடிய, தன்னையும் மற்றவர்களையும் பற்றிய அனைத்து நல்ல உணர்வுகளும் அவசியம். இந்தக் கட்டுப்பாடுகளும் நடைமுறைகளும் பண்பை உருவாக்குகின்றன. பண்புதான் ஆன்மீக வெளிப்பாட்டிற்கு அடித்தளம். உண்மை என்னவென்றால், நாம் எவ்வளவு உயரம் செல்கிறோமோ, அவ்வளவு கீழே விழலாம். இருப்புக்கு மேல் உள்ள சக்கரங்கள் வேகமாக சுழல்கின்றன; கீழ் உள்ள சக்கரங்கள் இன்னும் வேகமாக சுழல்கின்றன. ஆன்மீகப் பாதையில் விடாமுயற்சியுடன் இருப்பதற்குத் தேவையான முழு மனநிறைவைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள நமது வாழ்க்கை முறைக்குள் பண்புகளைக் கொண்டு அடித்தளம் கட்டப்பட வேண்டும். மாபெரும் ரிஷிகள் மனித இயல்பின் பலவீனத்தைக் கண்டு, அதை வலிமையாக்க இந்த வழிகாட்டுதல்களை அல்லது வழிமுறைகளை வழங்கினர். அதோடு அவர்கள், ‘முயற்சி திருவினையாக்கும்!’ என்று கூறினார்கள். மற்றவர்களை புண்படுத்தாமல் இருக்கவும், உண்மையாக இருக்கவும், ரிஷிகள் கோடிட்டுக் காட்டிய மற்ற அனைத்து நல்லொழுக்கங்களையும் வளர்க்க முயற்சிப்போம்.

சின்மயா மிஷனின் நிறுவனர் சுவாமி சின்மயானந்தா, ஆன்மீக வளர்ச்சியை குண மாற்றத்துடன் நேரடியாகத் தொடர்புபடுத்துகிறார்: “நமக்குள் இருக்கும் மகத்தான ஆற்றலைக் கண்டறியும் வகையில் நம் வாழ்க்கையை

ஒழுங்கமைத்தால், அந்த ஆற்றலை வளர்க்கும் வகையில் நமது நடத்தையை ஒழுங்குபடுத்தினால், நம் வாழ்க்கை நன்றாக அமையும்.. நமது குணம் மற்றும் நடத்தையில் நாம் கொண்டு வரக்கூடிய மாற்றத்தின் அளவில்தான் நமது வெற்றி அடங்கியுள்ளது” என்றார்.

என் குரு, “குணத்தை உருவாக்க, இயமங்களுக்கு ஏற்ப செயல்பட, ஒரு மனிதன், உள்ளுணர்வால் செயல்பட்டதால், அவன் அனுபவிக்காத விளைவுகளை அனுபவித்தான், என்பதை உணர வேண்டும் மீண்டும் அனுபவிக்க வேண்டும்; எனவே, இப்போது அவர் இந்த கட்டுப்பாடுகளைப் பின்பற்ற வேண்டும் என்பதை உணர்ந்து கொள்கிறார். அந்த விளைவுகளை மீண்டும் அனுபவிக்க வேண்டாம். இதுதான் அஸ்திவாரம்; இந்த அஸ்திவாரம் இல்லாமல் ஆன்மீக வளர்ச்சியும் இல்லை, கனியும் இல்லை. இந்த அடித்தளத்தை அமைப்பதற்கு முன் மிக உயர்ந்த உணர்தலை உணர முயற்சிப்பது, அதன் வேர்களிலிருந்து வெட்டப்பட்ட ஒரு எலுமிச்சை மரத்தை எடுத்து ஒரு வானியில் போட்டு, அது பலனளிக்கும் என்று எதிர்பார்ப்பது போன்றது. கண்டிப்பாக நடக்காது” என்று விளக்கினார்

நம் ஒவ்வொருவரிடமும் பல குணாதிசயங்கள் உள்ளன. ஒரு குணாதிசயம் என்பது ஒரு பழக்கம், ஒரு வழக்கமான முறை அல்லது சிந்திக்கும், பேசும் அல்லது செயல்படும் விதம். பெரும்பாலான மக்கள் நேர்மறையான குணங்களின் கலவையைக் கொண்டுள்ளனர், அதாவது உற்சாகம், நேரம் தவறாமை, நம்பகத்தன்மை, கனிவான அல்லது உண்மையான, மற்றும் கிண்டல், சோம்பேறி, மந்தமான அல்லது ஏமாற்றுதல் போன்ற எதிர்மறை குணங்கள்.

எதிர்மறை குணங்களுக்கான பொதுவான சாக்குப்போக்கை நாம் அனைவரும் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம்: “நான் அப்படித்தான். அதற்கு நான் என்ன செய்ய முடியும்? நான் ஒரு சோம்பேறி மனிதன்.” முற்பிறவியில் நாம் செய்த செயல்களின் ஒட்டுமொத்த விளைவுதான் இப்பிறவியில் கிடைக்கும் கதாபாத்திரம் என்று இந்து மதம் போதிக்கிறது சில தனிநபர்கள் பிறப்பிலிருந்தே தெளிவான பக்தியுள்ளவர்களாகவும், மற்றவர்கள் கலப்பு இயல்புடையவர்களாகவும், இன்னும் சிலர் சுயநலமுள்ளவர்களாகவும், வஞ்சகமானவர்களாகவும் உள்ளனர். இருப்பினும், சுய பிரதிபலிப்பு மற்றும் சுய முயற்சி மூலம், நிகழ்காலத்தில் நாம் எவ்வாறு சிந்திக்கிறோம் மற்றும் செயல்படுகிறோம் என்பதைக் கவனித்து கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம், குறிப்பாக நேர்மறையான எண்ணங்கள் மற்றும் செயல்களை மீண்டும் மீண்டும் செய்வதன் மூலம் நாம் நமது குணாதிசயங்களை மாற்ற முடியும் என்றும் இந்து மதம் கற்பிக்கிறது. நாம் எந்தளவுக்கு நற்குணங்களை பயிரிட விரும்புகிறோம், அடிக்கடி வெளிப்படுத்துகிறோம் மற்றும் பிரதிபலிக்கிறோம், ஆகியவற்றை பொறுத்து அது மேலும் வலுவடையும்.

சோம்பேறித்தனம் போன்ற எதிர்மறைக் குணத்தை மாற்ற முடியும் என்ற கருத்தை ஏற்றுக்கொள்வது தேவையான முதல் படியாகும். அந்த முதல் படி எடுத்து வைத்தபின், எதிர்க்கும் நேர்மறையான பண்புகளை வளர்ப்பதற்கான பின்வரும் நான்கு-படி அணுகுமுறை உதவியாக இருக்கும்:

1. நேர்மறை குணத்தை புரிந்து கொள்ளுங்கள்
2. அதன் வெளிப்பாடுகளை அறிதல்
3. அதன் நன்மைகளை உணருங்கள்
4. அதன் வெளிப்பாடுகளைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்

இந்த செயல்முறையைப் பயன்படுத்தும்போது, பதஞ்சலியின் யோக சூத்திரங்கள் கூறும் பின்வரும் கொள்கையை நாம் மனதில் கொள்ளலாம்: “ஆரோக்கியமற்ற எண்ணங்களை விரட்டுவதற்கு, அவற்றின் எதிர்நிலைகளை வளர்க்க வேண்டும். ஒருவருக்கு தீங்கு விளைவித்தல் போன்ற ஆரோக்கியமற்ற எண்ணங்கள் பேராசை, கோபம் அல்லது மோகத்தால் எழும். அவை லேசான, மிதமான அல்லது தீவிரமான வகையாக இருப்பினும் அறியாமைக் கடலில் வீழ்த்தி துன்பத்தைத் தருவதை ஒருபோதும் நிறுத்தாது. அதனால்தான் அவற்றின் எதிர்நிலைகளை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.”

எடுத்துக்காட்டாக, சோம்பேறித்தனத்தை சுறுசுறுப்பாக மாற்ற இந்த நான்கு-படி செயல்முறையை எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம் என்பதைப் பார்ப்போம்.

முதல்: நேர்மறை குணத்தை புரிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் வளர்க்க விரும்பும் குணாதிசயம் பற்றிய தெளிவான புரிதல் உங்களுக்கு இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இதை அணுகுவதற்கான ஒரு சிறந்த வழி, அதை உங்கள் சொந்த வார்த்தைகளில் வரையறுப்பதாகும். சுறுசுறுப்பு என்பதை, “கடினமாக உழைத்தல், ஒரு வேலையை முடிக்க நீண்ட நேரம் உழைக்க தயாராக இருத்தல்” என்று வரையறுக்கலாம். அதற்கு நேர்மாறான சோம்பேறித்தனம், “கடினமாக உழைக்க விருப்பமின்மை, சுமமா இருக்க விரும்புவது.” பிறகு, நல்ல குணத்தைப் பற்றி ஆழமாக யோசித்துப்பாருங்கள்.

இரண்டாவது: அதன் வெளிப்பாடுகளை அறிக. நேர்மறையான குணங்களைக் கொண்ட நபர்களைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் எண்ணங்கள், வார்த்தைகள், அணுகுமுறைகள் மற்றும் நடத்தைகளின் பட்டியலை உருவாக்கவும். பின்னர் எதிர் பண்புக்கு இணை பட்டியலை உருவாக்கவும்.

சுறுசுறுப்பு	சோம்பல்
பணியை இப்போதே செய்யுங்கள்	பணியை ஒத்திவைக்கவும்
வேலை நிறைவடையும் வரை செய்யுங்கள்	எவ்வளவு சீக்கிரம் முடியுமோ அவ்வளவு சீக்கிரம் வேலை செய்வதை நிறுத்துங்கள்
உற்பத்தித்திறனை அதிகரிக்கவும்	குறைந்தபட்சமான வேலையை செய்வது

மூன்றாவது: அதன் நன்மைகளை உணருங்கள். அந்தப் பண்பு இருப்பதால் கிடைக்கும் நன்மைகளை பட்டியலிடுங்கள். இதற்கு நேர்மாறான சூழல் பின்பற்றப்படும்போது ஏற்படும் சிக்கல்களைப் பற்றிய நுண்ணறிவும் இதில் அடங்கும்.

சுறுசுறுப்பு

1. குடும்பத்திற்கும் சமூகத்திற்கும் சேவை செய்வதற்கான அதிக திறன்
2. தொழில் முன்னேற்றத்திற்கான வாய்ப்புகள்
3. சக ஊழியர்களின் பாராட்டு
4. மேம்பட்ட சுயமரியாதை
5. விமர்சனங்களைத் தவிர்க்கவும்

நமது மறை நூல்கள் நுண்ணறிவுகளை வழங்குகின்றன. திருக்குறள் “அதிர்ஷ்டம் தானாகவே வந்து தளராத ஆற்றல் கொண்ட மனிதனைக் கண்டடைகிறது” என்று கூறி, உழைப்பைப் பற்றிய மதிப்புமிக்க சிந்தனைகளை வழங்குகின்றது. சோம்பேறித்தனத்தைக் குறித்து அது எச்சரிக்கிறது: “தள்ளிப்போடுதல், மறதி, சோம்பல், தூக்கம்—இந்த நான்கும் அழிவுக்கு விதிக்கப்பட்டவர்களைச் சுமக்கும் கப்பலை வடிவமைக்கின்றன.”

நான்காவது: அதன் வெளிப்பாடுகளைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். நேர்மறையான குணத்தின் பழக்க வடிவத்தை வளர்க்கும் செயல்களை தவறாமல் ஈடுபாட்டோடு பயிற்சி செய்யத் தொடங்குங்கள். அதனால் விளையும் நன்மைகளை நீங்கள் அனுபவிக்கத் தொடங்கும்போது கூர்ந்து கவனியுங்கள். யதார்த்தமான இலக்குகளை அமைக்கவும். இலக்கை மிக அதிகமாக (தோல்வியடைய செய்யும், சோர்வடைய செய்யும், முயற்சியைக் கைவிட செய்யும் வகையில்) அமைக்காமல் கவனமாக இருங்கள். சுறுசுறுப்பாக மாறுவதற்கு ஒரு நாளுக்கான உங்கள் உற்பத்தித்திறனை ஐந்து சதவிகிதம் அதிகரிப்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள். வேகமாக வேலை செய்வதன் மூலமோ, நீண்ட நேரம் வேலை செய்வதன் மூலமோ அல்லது இரண்டின் கலவையின் மூலமோ இதை நிறைவேற்ற முடியும்.

மெதுவாக, நற்குணம் உருவாகும், உங்களை வரையறுக்கும் பல பண்புகள் மாற்றப்படும், இது உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஆழமான ஆன்மீகத்தையும் மிகவும் பாதுகாப்பான பொருள் இருப்பையும் கொண்டு வரும். நினைவில் கொள்ளுங்கள்: எப்போதும், குறிப்பாக நேர்மறையான வழியில் செயல்படுவது கர்மா அல்லது பழவினைகளை வெல்வதற்கான திறவுகோல்.



பொருளடக்கம்

நற்பண்பு	பக்கம்	நற்பண்பு	பக்கம்	நற்பண்பு	பக்கம்
1. கட்டுப்பாடுள்ள தன்மை (Abstemious)	1	13. மனநிறைவு (Content)	25	25. சிக்கனம் (Frugal)	49
2. ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மை (Acceptance)	3	14. தைரியம் (Courageous)	27	26. தாராளமனப்பான்மை (Generous)	51
3. பாசம் (Affectionate)	5	15. பண்புடைமை (Courteous)	29	27. மென்மை (Gentle)	53
4. பாராட்டும் தன்மை (Appreciative)	7	16. படைப்பாற்றல் (Creative)	31	28. நன்றியுணர்வு (Grateful)	55
5. கவனம் (Attentive)derly)	9	17. ஆர்வம் (Curious)	33	29. நேர்மை (Honest)	57
6. இருப்புத்தன்மை (Available)	11	18. தீர்க்கமானத் தன்மை (Decisive)	35	30. விருந்தோம்பல் (Hospitable)	59
7. அமைதி (Calm)	13	19. விடாமுயற்சி (Diligent)	37	31. பணிவு (Humble)	61
8. முன்னெச்சரிக்கை (Cautious)	15	20. பகுத்தறிவு (Discerning)	39	32. தன்முனைப்பாக்கம் (Having Initiative)	63
9. பாலியல் ஒழுக்கம் (Chasity)	17	21. விவேகம் (Discreet)	41	33. நாணயம் (having Integrity)	65
10. தூய்மை (Clean)	19	22. நீடித்திருக்கும் தன்மை (Enduring)	43	34. மகிழ்ச்சி (Joyful)	67
11. இரக்ககுணம் (Compassionate)	21	23. நெகிழ்வுத்தன்மை (Flexible)	45	35. விசுவாசம் (Loyal)	69
12. சீரான தன்மை (Consistent)	23	24. மன்னிக்கும் தன்மை (Forgiving)	47	36. புண்படுத்தாமை (Non-hurtful)	71



நற்பண்பு	பக்கம்	நற்பண்பு	பக்கம்	நற்பண்பு	பக்கம்
37. திருடாமை (Non-Stealing)	73	49 மரியாதை (Respectful)	97	61 பணச்சிக்கனம் (Thrifty)	121
38. கீழ்ப்படியும் தன்மை (Obedient)	75	50 தன்னம்பிக்கை (Self-Confident)	99	62 சகிப்புத்தன்மை (Tolerant)	123
39. திறந்த மனப்பான்மை (Open Minded)	77	51 சுயக் கட்டுப்பாடு (Self-Controlled)	101	63 வாய்மை (Truthful)	125
40. நம்பிக்கை (Optimistic)	79	52 சுய ஒழுக்கம் (Self-Disciplined)	103	64 ஞானம் (Wise)	127
41 ஒழுங்குமுறை (Or- derly)	81	53 தன்னலமற்ற தன்மை (Selfness)	105		
42 பொறுமை (Patient)	83	54 உணர்திறன் (Sensi- tive)	107		
43 இணங்கவைக்கும் தன்மை (Persuasive)	85	55 பகிரும் தன்மை (Sharing)	109		
44 தத்துவவியல் (Philo- sophic)	87	56 உண்மைத்தன்மை (Sincere)	111		
45 வேடிக்கைத்தனம் (Playful)	89	57 ஆன்மீகம் (Spiritual)	113		
46 நேரம் தவறாமை (Punctual)	91	58 உறுதித்தன்மை (Steadfast)	115		
47 நம்பகத்தன்மை (Re- liable)	93	59 சாதூரியம் (Tactful)	117		
48. வருந்துதல் (Remorse- ful)	95	60 முழுமைத்தன்மை (Thorough)	119		



1. கட்டுப்பாடுள்ள தன்மை

கட்டுப்பாடுள்ள தன்மை என்பது உணவு உண்ணுவதிலும் அருந்துவதிலும் மிதமாக இருப்பது. நான் அதிகமாக சாப்பிட ஆசைப்படும்போது மன உறுதியைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் அந்தக் கட்டுப்பாட்டைப் பலப்படுத்துகிறேன். சைவ உணவை உட்கொள்வது உடலில் மட்டுமல்ல, சுற்றுச்சூழலிலும் மிதமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இதற்கு நேர்மாறானது பெருந்தீனி.

கட்டுப்பாடுள்ள தன்மை உடையவனின் செயல்களை பெருந்தீனிக்கு ஒப்பிட்டுதல்		
சூழ்நிலை	கட்டுப்பாடுள்ள தன்மை	பெருந்தீனி
ஏராளமான இனிப்பு வகைகளுடன் கூடிய விருந்தில், நீங்கள்...	ஒரு சிலவற்றை மட்டும் எடுத்துக்கொள்வது.	ஒவ்வொன்றிலும் சிலவற்றைச் சாப்பிடுவதன் மூலம் மகிழ்ந்து, பின்னர் உடல்நிலை நன்றாக இல்லாமல் செய்வது.
பக்கத்து வீட்டுக்காரரின் பார்பிக்யூவில் புதிய பர்கரை சுவைத்தனுபவிக்க அழைக்கப்பட்டால், நீங்கள்.	உங்கள் பக்கத்து வீட்டுக்காரரிடம் ஒரு சில சைவ உணவு வகைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளப் பரிந்துரைப்பது	இது உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்தது அல்ல என்பதை அறிந்து கொண்டே, இறைச்சியை உண்ணுவது
தொலைக்காட்சி பார்த்துக் கொண்டே சிற்றுண்டி சாப்பிடுவதில், நீங்கள்...	அரை மணி நேரம் கடந்தபின், நொறுக்குத் தீனிகளை சாப்பிடுவதைத் தவிர்ப்பது.	மாலை முழுவதும் நொறுக்குத் தீனிகளை சாப்பிடுவது, விரைவில் உங்கள் எடை அதிகரிப்பதைக் காணலாம்.



சஞ்சீவ் பற்றி இங்கே படிக்கவும்—bit.ly/abstemious1, அவர் இறைச்சி உண்பவரால் கிண்டல் செய்யப்படுவதில் மிகவும் சோர்வடைகிறார். இறைச்சி உண்பவருடன் ஒரு பொது விவாதத்தை நடத்தி - நெறிமுறை, ஆரோக்கியம் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் போன்ற பல உறுதியான வாதங்களை முன்வைத்து சஞ்சீவ் வெற்றி பெறுகிறார்.

குருதேவர் குறிப்பிடுவதாவது: “ அதிக உணவு உட்கொள்வது ஒருவரை ஆன்மீக பயிற்சிகளிலிருந்து விலக்குகிறது, ஏனெனில் உடல் அதிக உணவை ஜீரணிக்க வேண்டியிருப்பதால் அதன் இயக்கம் சோம்பலாகவும் சோம்பேறியாகவும் மாறும். சைவ உணவுமுறை ஆன்மீக வாழ்க்கைக்குத் தேவையான சரியான வேதியியலை உடலில் உருவாக்குகிறது. மற்ற உணவு முறைகள் வேறுபட்ட வேதியியலை உருவாக்குவதன் மூலம், உங்கள் நாளமில்லா சுரப்பிகள் மற்றும் உங்கள் முழு உடல் அமைப்பையும் நாள் முழுவதும் பாதிக்கிறது. சைவ உணவுமுறை உங்கள் உடல் அமைப்புக்கு நாள் முழுவதும் உதவுகிறது. உணவு என்பது வேதியியல். அந்த வேதியியல் நமது உணர்வுகளைப் பாதிக்கிறது; மேலும் நமது குறிக்கோள் உயர்ந்த உணர்வுடன் இருத்தலென்றால், அதைத் தூண்டும் வேதியியலை(உணவை) நாம் உடலுக்கு வழங்க வேண்டும்..”

பயிற்சி: அடுத்த இரண்டு வாரங்களுக்கு, அதிகமாக உணவு உட்கொள்ள ஆசைப்பட்டால், உங்கள் மன உறுதியைப் பயன்படுத்தி, நியாயமான உணவினை மட்டும் எடுத்துக்கொள்வதன் அந்த ஆசையை கட்டுப்படுத்துங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

அதிக உணவினைத் தவிர்த்தலின் நன்மைகள் பற்றிய எனது எண்ணங்கள் : _____



2. ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மை

ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மை என்பது நாம் விரும்பாத விளைவுகளையும் திறந்த மனப்பான்மையுடன் ஏற்றுக்கொள்ளுதல். மற்றவர்களின் விருப்பங்களைப் பற்றி அறிந்திருப்பதன் மூலமும், சாத்தியமான விளைவுகளைப் பற்றி யதார்த்தமாக இருப்பதன் மூலமும் நான் அதை வளர்த்துக்கொள்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **ஏற்றுக்கொள்ளாமை**.

ஏற்றுக்கொள்பவனின் செயல்களையும், ஏற்காதவனின் செயல்களையும் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	ஏற்பு	ஏற்க மறுப்பு
இரவு உணவிற்கு எங்கு செல்வது என்பது குறித்த குடும்ப விவாதத்தில், நீங்கள்...	உங்கள் சொந்த விருப்பத்தைத் தாண்டி குழுவின் விருப்பத்தைக் கண்டறிய வேலை செய்யத் தயாராக உள்ளீர்கள்.	மற்றவர்கள் என்ன சொன்னாலும் உங்களுடைய தேர்வுதான் சிறந்ததென்று என்று வலியுறுத்துவீர்கள்.
பல்கலைக்கழகத்திற்கு விண்ணப்பிப்பதிலும், உங்கள் முதல் இரண்டு தேர்வுகளால் நிராகரிக்கப்படுவதிலும், நீங்கள்...	விரைவாகச் சரிசெய்துகொண்டு, உங்கள் மூன்றாவது தேர்வில் சிறப்பாகச் செயல்பட உறுதியாக இருப்பது.	பல்கலைக்கழகத்தின் வெளிப்படையான தவறான முடிவை எதிர்த்து பல ஆண்டுகளாகத் தவிப்பது.
உங்கள் குடும்பம் ஒரு ஊரிலிருந்து அடுத்த ஊருக்கு இடம்பெயரும்போது, நீங்கள்...	புதிய வாய்ப்புகளைப் பார்த்து, புதிய இடத்தில் புதிய நண்பர்களை உருவாக்கத் தொடங்குவது.	பிடிவாதமாக கடந்த காலத்துடன் ஒட்டிக்கொண்டு, உங்கள் பழைய நண்பர்களைத் தொடர்ந்து அழைப்பது.



இங்கே படிக்கவும்—bit.ly/accepting2—அம்ரிதா என்ற இளம் பெண்ணைப் பற்றிய கதை. அவளுடைய அன்பான நாய்க்குட்டியான பிண்டி திடீரென்று இறந்துவிடும்போது, அவள் வலிமிகுந்த இழப்பை எதிர்கொள்ளக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டி, விஷயங்களை விட்டுவிட அல்லது கடந்து வர உதவும் ஒரு சிறப்புக் கருவியை அவரது தாயார் வழங்குகிறார்.

குருதேவர் விளக்கம்: “மக்களுக்கு இருக்கக்கூடிய மிகப்பெரிய ஆன்மீக சக்திகளில் ஒன்று விஷயங்களை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வது. அது பொறுமையையும் சகிப்புத்தன்மையையும் கொடுக்கிறது. அது பொறுமையின்மையையும் சகிப்பின்மையையும் தடுக்கிறது. கர்ம விதியைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலமும், சிவபெருமானையும் அவரது செயலையும் எல்லா இடங்களிலும் காண்பதன் மூலமும், முழு பிரபஞ்சத்தின் படைப்பு, பாதுகாப்பு, கிரகித்தல் ஆகியவற்றின் நேரத்தை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலமும் ஒரு நபரிடம் ஏற்றுக்கொள்ளும் திறன் வளர்கிறது.”

“குடும்பத்தை ஒற்றுமையாக வைத்திருப்பதை ஒரே வார்த்தையில் சுருக்கமாகக் கூறலாம்: அன்பு. அன்பு என்பது புரிதல். அன்பு என்பது ஏற்பு. அன்பு என்பது ஒருவரை அவரது அனுபவம் நன்றாக இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், அந்த அனுபவத்தை நல்லமுறையில் எடுத்துக் கொள்ள வைப்பது. என்ன நடந்திருந்தாலும்,” அதை மறைக்க வைத்திருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை என்ற உறுதியை அன்பு தருகிறது. அன்பு என்பது குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் இருக்க விரும்புவது.”

பயிற்சி: அடுத்த இரண்டு வாரங்களுக்கு, நீங்கள் எதிர்பார்த்தபடி நடைபெறாத சூழ்நிலைகளை அனுபவிக்கும்போது, உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளை விட்டுவிட்டு, உண்மையான முடிவை ஏற்றுக்கொள்ள வழிகளைக் கண்டறியவும்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

ஏற்றுக்கொள்வதன் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



3. பாசம்

பாசம் என்பது குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நண்பர்களுக்கிடையேயான உறவுகளின் நெருக்கம் மற்றும் புரிதலின் வலுவான பிணைப்பைக் குறிக்கிறது. அன்பை வெளிப்படுத்துவதன் மூலமும், தரமான நேரத்தை உற்றார் உறவினர்களுடன் செலவிடுவதன் மூலமும் நான் பாசத்தை வளர்த்துக் கொள்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **பாசமின்மை**.

பாசமாக இருப்பவரின் செயல்களை பாசம் இல்லாதவருடன் ஒப்பிடுதல்

சூழ்நிலை	பாசம்	பாசமின்மை
நீங்கள் படிப்பு மற்றும் வேலைகளில் ஈடுபடாதபோது, நீங்கள்...	சமையலறையில் உங்கள் அம்மாவுடன் நேரத்தை செலவிடுவது - உணவுத் தயாரிப்புக்கு உதவுவது மற்றும் அவருடன் பேசிக்கொண்டிருப்பது.	உங்கள் அறையில் வீடியோ கேம்களை விளையாடி உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்வது.
உங்கள் நண்பர் அவரின் பெற்றோர் விவாகரத்து செய்யப்போவதைக் கேள்விப்பட்டு மிகுந்த மன உளைச்சலில் இருக்கும்போது, நீங்கள்...	அவர் அருகில் சென்று அவரைத் தோள் சாய்த்து அவர் அனுபவிக்கும் விஷயங்களைப் பற்றி பேசக்கூடிய ஒருவராக இருப்பது	சோகமான சூழ்நிலையில் பங்குபெற விரும்பாமல், விவாகரத்து முடியும் வரை விலகி இருப்பது.
மாலை நேர குடும்பச் சந்திப்பில், நீங்கள்...	அன்புக்குரிய குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் ஒன்றுகூடி விவாதத்திற்கான தலைப்புகளைக் கொண்டு வர ஆவலாக எதிர்நோக்குவது.	நீங்கள் வேறு எங்காவது இருக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதை உங்கள் உடல் மொழியால் காட்டுவது.



இங்கே படிக்கவும்—bit.ly/affectionate3—அன்பான அம்மா மற்றும் அரவணைக்கும் அப்பா என்கிற பாசமான கூட்டில் வளரும் ராஜனின் கதை. அவன் அம்மா வீட்டில் இருந்து குடும்பத்தைப் பேணிக் காக்க, அவன் அப்பா அவனைத் தினமும் கட்டிப்பிடித்து உச்சி முகர, அவர்களின் அருமை அறியாத ராஜ், அவன் கல்லூரியில் உடன் பயிலும் பிற மாணவர்களின் வீட்டு நிலவரம் தெரிந்த பின் பெற்றோரின் அன்பையும் பாசத்தையும் புதையலென புரிந்து கொள்கிறான்.

குருதேவர் விளக்கம்: “பாசத்துடன் பற்றற்றிருப்பது - அது ஒரு சக்தி. அது ஒரு ஞானம். அது எந்த உணர்ச்சியூர்வமான அன்பையும் விட உயர்ந்த அன்பு, புரிதலில் பிறந்த அன்பு, உங்களை வாழ்க்கை நதியில் ஒன்றிணைத்து, உங்களுக்குள் செயல் சக்தியைப் பாய அனுமதிக்கும் அன்பு, இதனால் நீங்கள் கடவுளை உணரலாம்.

“இந்தியாவின் கலாச்சாரம் ஆசியா முழுவதும் பரவியுள்ளது, இதன் காரணமாக முத்தமிடுதல், கட்டிப்பிடித்தல், கையைப் பிடித்தல், தொடுதல் அல்லது உணருதல் போன்ற எந்தவொரு பாசத்தையும் பொதுவில் காண்பது அரிது.”

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்கள், வழக்கத்தை விட மற்றவர்களை நெருங்குவதில் கவனம் செலுத்துங்கள். அதோடு உங்கள் நெருக்கம் உங்கள் உறவுகள் மற்றும் மனநிலையில் ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தை ஆய்வு செய்யுங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

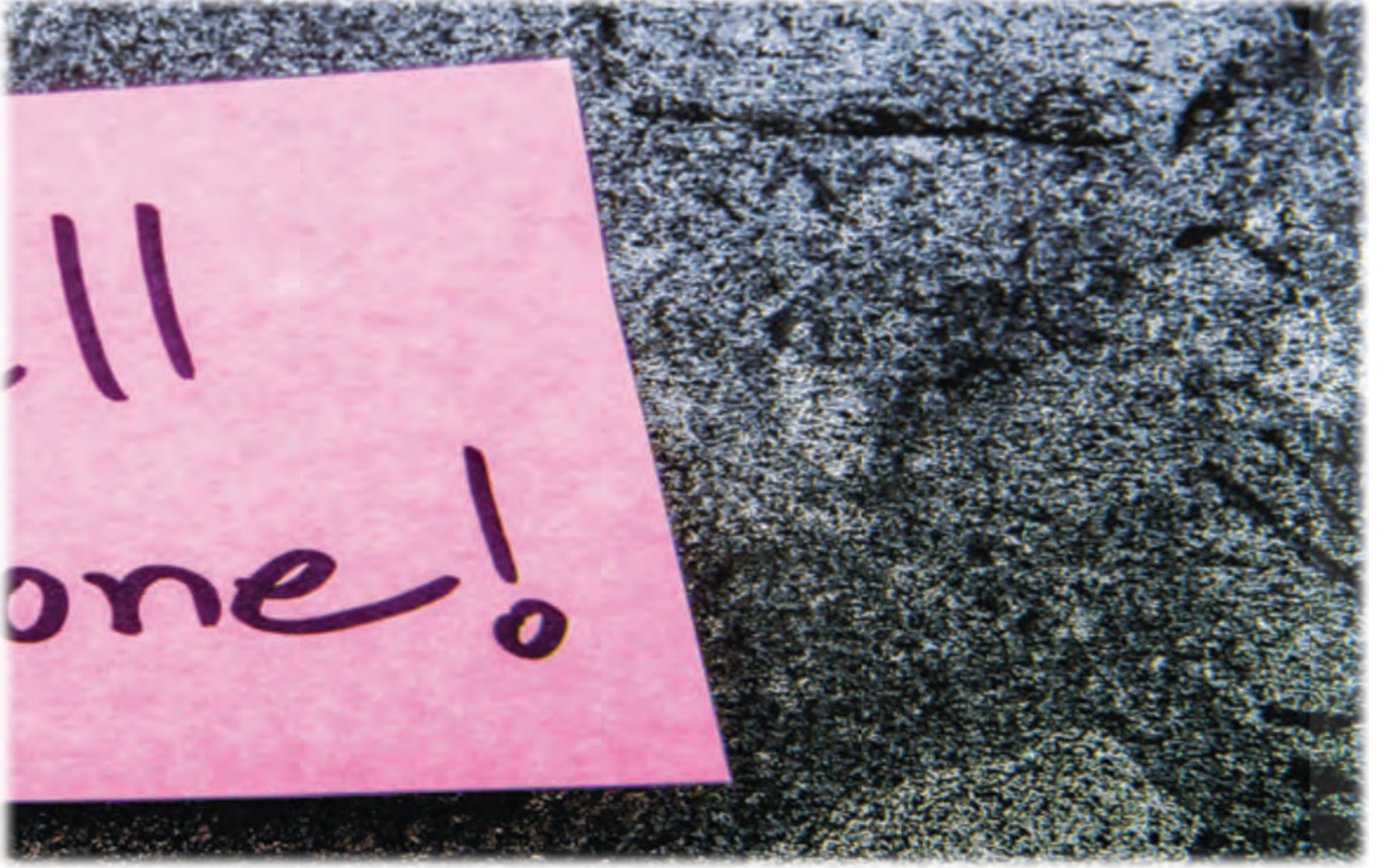
பாசமாக இருப்பதன் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



4. பாராட்டும் தன்மை

பாராட்டும் தன்மை என்பது ஒருவரின் சுற்றுப்புறத்தில் உணரப்படும் அழகு, சிறப்பு அல்லது திறமையால் ஈர்க்கப்பட்ட மரியாதை மற்றும் பிரமிப்பின் நிலை. நான் சந்திக்கும் எல்லாவற்றையும் பாராட்டுவதன் மூலமும் போற்றுவதன் மூலமும் பாராட்டுதலை வளர்த்துக்கொள்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **அறியாமை**.

பாராட்டுபவனின் செயல்களை அறியாதாருடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	பாராட்டு	அறியாமை
தனிச்சிறப்புடைய தாவரங்கள் நிறைந்த ஒரு பூங்கா வழியாக வாகனம் ஓட்டும்போது, நீங்கள்...	உடனடியாகக் கவனித்து, அவற்றின் அதிசயத்தைக் கண்டு வியப்படைவீர்கள்	ஆர்வம் காட்டமாட்டீர்கள், வழக்கத்திற்கு மாறாக எதையும் பார்க்கமாட்டீர்கள்.
தெளிவான, நட்சத்திரங்கள் நிறைந்த வானத்துடன் கூடிய ஒரு இரவில் வெளியே நடக்கும்பொழுது, நீங்கள்...	விண்மீன்களை மெச்சி பிரபஞ்சத்தின் பரந்த தன்மையைப் பற்றி சிந்தனை செய்வீர்கள்.	உங்களுக்கு மேலே உள்ள நட்சத்திரக் காட்சியை மறந்து, உங்கள் நண்பருக்கு குறுஞ்செய்தி அனுப்புவதில் கவனம் செலுத்துவீர்கள்.
ஒரு புத்தக அறிக்கைக்காக 18 ஆம் நூற்றாண்டின் தலைசிறந்த படைப்பைப் படிக்கும்போது, நீங்கள்...	சகாப்தத்தின் மனிதர்கள் மற்றும் நிகழ்வுகளை ஆசிரியரின் புத்திசாலித்தனமான சித்தரிப்பில் மகிழ்ந்து ரசித்துப் படிப்பீர்கள்.	அபூர்வமான எழுத்தைக் கவனிக்காமல், புத்தகத்தை விரைந்து படித்து முடிப்பீர்கள்.



சஹானாவும் அவரது சகோதரர் பழனியும் தங்கள் தந்தையின் வியாபாரம் தோல்வியடைந்த பிறகு, வலுவான, நெருக்கமான குடும்பத்தின் முக்கியத்துவத்தை எவ்வாறு பாராட்டுகிறார்கள் என்பதை இங்கே படிக்கவும்-bit.ly/appreciative4.

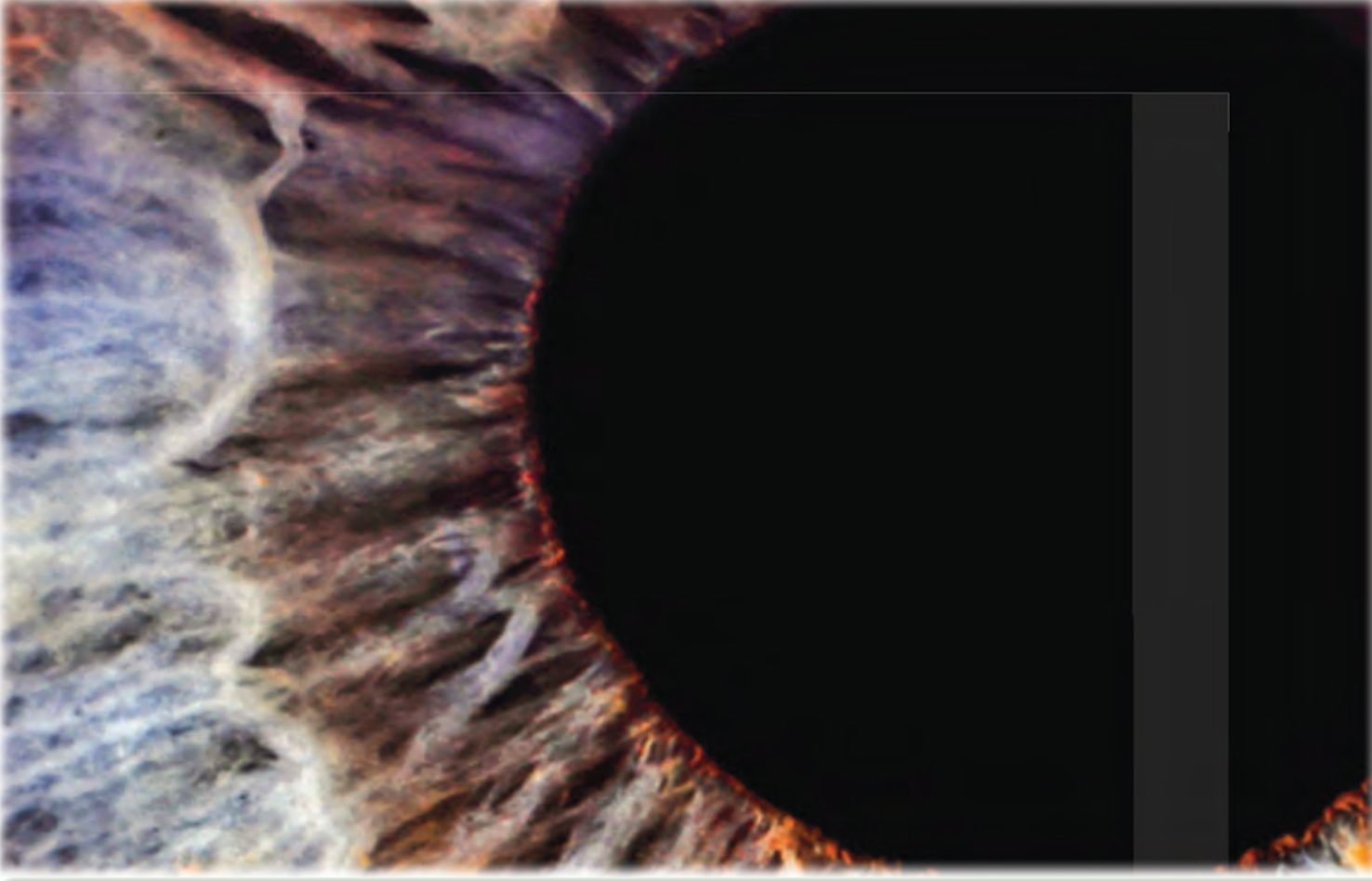
குருதேவர் விளக்கம்: “ பாராட்டும் தன்மை என்பது ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் அனைவரும் அடையக்கூடிய ஒரு அழகான, ஆத்மார்த்தமான குணமாகும் - வாழ்க்கையின் சிறிய பொக்கிஷங்களுக்கு நன்றி செலுத்துவது, நீங்கள் ஒரு நாளைத் தொடங்கும்போது இருக்கின்ற இடத்தைக் கொடுத்த வாய்ப்புக்கு நன்றியுள்ளவர்களாக இருப்பது, உங்கள் கர்மா மற்றும் கடவுளின் கிருபையால் உங்களைச் சரியான இடத்திற்கு அழைத்து வந்ததை எண்ணி நன்றி பாராட்டுவது. பாராட்டு என்பது உயிர் கொடுப்பது.”

“அன்பான பாராட்டு என்பது வாழ்க்கையை மாற்றும் சக்தியாகப் பயன்படுத்தக் காத்திருக்கிறது. சமூகத் தலைவர்கள், வணிக கூட்டாளிகள், ஆன்மீக வழிகாட்டிகள், குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நண்பர்களுக்கு உங்களால் முடிந்தவரை அடிக்கடி பாராட்டுக்களைத் தெரிவியுங்கள். அன்பான பாராட்டு என்பது இரண்டு வழிகளிலும் செயல்படும் ஒரு மந்திர சூத்திரம். நாம் இன்னொருவரைப் பாராட்டும்போது, தானாகவே நாமும் உயர்த்தப்படுகிறோம்

பயிற்சி: வரவிருக்கும் இரண்டு வாரங்களில் வீட்டிற்கு வெளியே இருக்கும்பொழுது, உங்கள் சுற்றுப்புறங்களின் விவரங்களைக் கவனியுங்கள். நீங்கள் அபூர்வமான ஒன்றை சந்திக்கும்போது, அதில் கவனம் செலுத்துங்கள் மற்றும் அதன் தனித்துவத்தைப் பாராட்டுங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

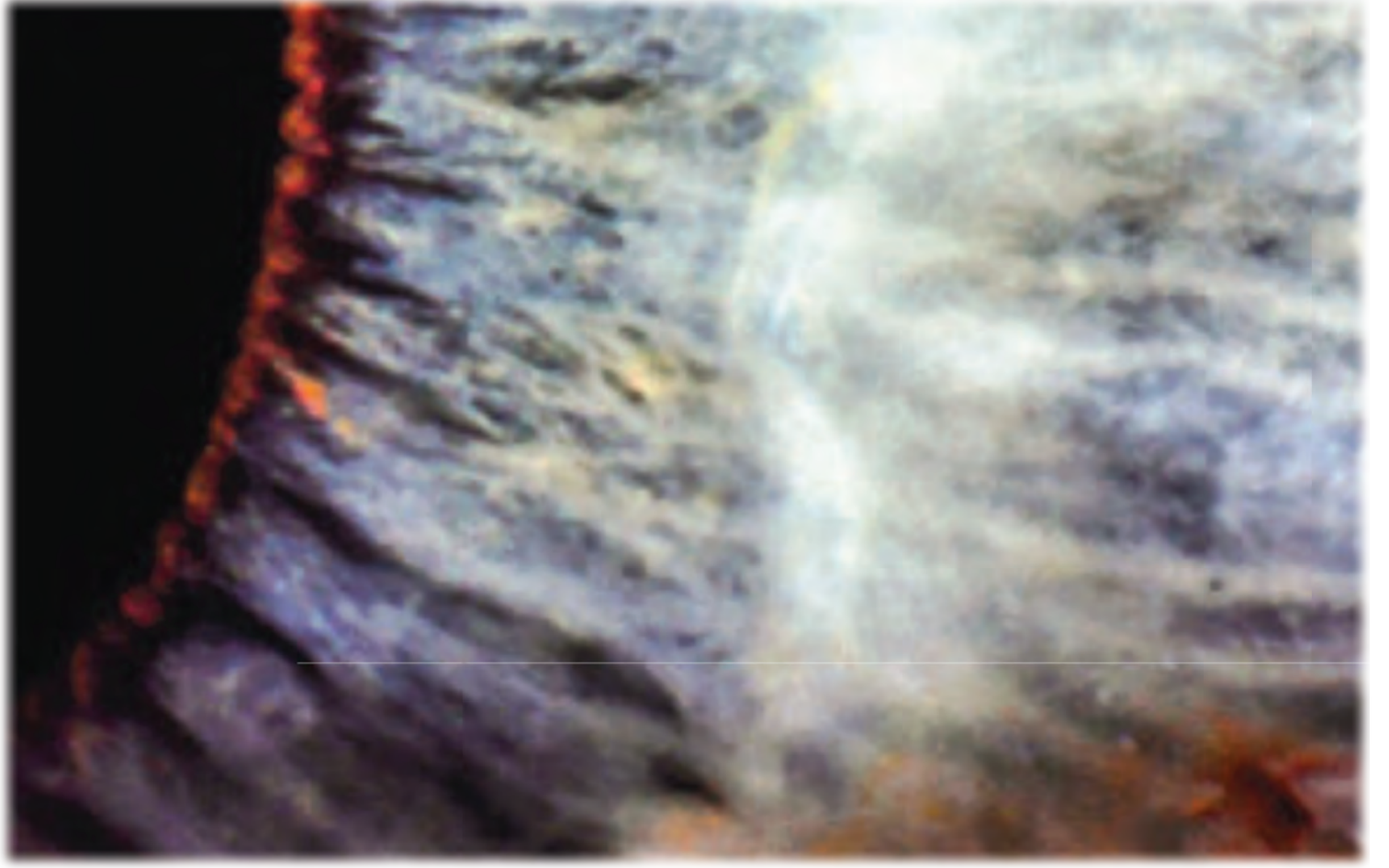
பாராட்டின் நன்மைகள் பற்றிய எனது எண்ணங்கள்: _____



5.கவனம்

கவனத்துடன் என்பது விழிப்புடனும் அவதானத்துடனும் கருத்துடனும் இருப்பது. என்னைச் சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்பதில் எனது திசைதிருப்பப்படாத கவனத்தை செலுத்துவதன் மூலம் நான் அதை வளர்த்துக் கொள்கிறேன். அதன் எதிரிடையானது **கவனச்சிதறல்**.

கவனமாக இருப்பவரின் நடத்தையை திசைதிருப்பப்பட்ட ஒருவருடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	கவனிப்பு	கவனச்சிதறல்
ஒரு உரையாடலில், நீங்கள்...	மற்றவரைப் பார்த்து உன்னிப்பாகக் கருத்தூன்றிக் கேட்பீர்கள்.	வேறு பக்கம் பார்த்து சுற்றுப்புறத்தால் திசை திருப்பப்படுவீர்கள்..
ஒரு வகுப்பின் போது, நீங்கள்...	மன ஒருமைப்பாட்டுடன் அசையாமல் உட்கார்ந்து பாடத்தை உள்வாங்கிக் கொள்வீர்கள்.	முழுகவனம் செலுத்துவதில் உங்களுக்குச் சிக்கல் உள்ளதால் தொடர்ந்து தடுமாறுவீர்கள்படபடப்புடன் இருப்பீர்கள்.
ஒரு குழு கூட்டத்தில் கலந்து கொள்ளும்போது, நீங்கள்...	குறுக்கீடுகளைத் தடுக்க உங்கள் கைபேசியை அமைதிப்படுத்தி அல்லது அணைத்துவிட்டு பங்கேற்பது.	தொடர்ந்து கைபேசியில் குறுஞ்செய்தி அனுப்புவதில் ஈடுபடுவது.



நல்ல உரையாடலுக்கான நான்கு வழிகள் பற்றி - bit.ly/attentive5 - இங்கே படிக்கவும்: இருப்பு, கேள்வி, கதை மற்றும் கவனிப்பு. மற்றவர்கள் மீதான உண்மையான ஆர்வம் மற்றும் அவர்களுடன் ஈடுபட விருப்பம் அல்லது “மரியாதைக்குரிய ஆர்வம்” என அந்தத்தன்மை வரையறுக்கப்படுகிறது.

குருதேவரின் விளக்கம்: “உன்னித்துக் கவனிப்பதே ஆன்மாவின் முதல் விழிப்பு” என்று நான் பலமுறை சொல்வதை நீங்கள் கேட்டிருப்பீர்கள். உங்கள் அவதானிப்பு தீவிரமாகவும் துல்லியமாகவும் இருந்தால், உங்கள் மனம் கவலைப்படாது, கடந்த காலத்தில் உங்களுக்கு நடந்த விஷயங்களுக்காக அது வருந்தாது. [...] விழிப்படைந்த ஆத்மா நேர்மறை எண்ணத்துடன் கூடிய ஆனந்த ஆத்மாவாகும். உன்னித்துக் கவனிக்கும் பயிற்சி உங்களை இந்த நிலைக்கு நெருக்கமாகக் கொண்டுச் செல்லும்.

“நீங்கள் எப்போதும் வாழ்க்கையில் உங்கள் குறிக்கோள்களில் நிபுணத்துவமுடையவராகவும் கவனமுடையவராகவும் இருக்க வேண்டும்.”

“மனிதகுலத்தின் சிறந்த வழிகாட்டுதல் அதன் ஆரம்ப ஆண்டுகளில் கிடைக்கும் அன்பு மற்றும் கவனிப்பில் உள்ளது. கவனிப்பின் மூலம் மனிதனை ஒரு பெரிய திறனை நோக்கித் திருப்பலாம் அல்லது புறக்கணிப்பின் மூலம் சிதைந்து போகச் செய்யலாம்.”

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களில் மற்றவர்களுடனான உங்கள் உரையாடல்களில், இடையிடையே கைபேசியைப் பார்ப்பதையோ, குறுஞ்செய்தி அனுப்புவதையோ தவிர்த்து உரையாடுவரைப் பார்த்துப் பேச முயற்சி செய்யுங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

கவனத்தின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



6. கிடைக்கும் தன்மை

இருப்புத்தன்மை என்பது எப்போதும் மற்றவர்களுக்கு உதவத் தயாராக இருப்பது. என்னுடைய நேரத்திற்கானத் திட்டமிடுதலில், எனது தேவைகளுக்கு முன் மற்றவர்களின் தேவைகளை வைக்கும்போது, நான் அதைப் பயிற்சி செய்கிறேன். அதற்கு நேர் எதிரானது **இல்லாமை**.

இருப்பவர் ஒருவரின் நடத்தையை இல்லாத ஒருவருடன் ஒப்பிடுதல்

சூழ்நிலை	இருப்புத்தன்மை	இல்லாமை
எதிர்பாராத விதமாக உதவி கேட்கப்படும்போது, நீங்கள்...	நீங்கள் தற்பொழுது செய்யும் வேலையை நிறுத்திவிட்டு மகிழ்ச்சியுடன் களமிறங்குவீர்கள்.	உதவி செய்ய மறுத்து, உங்கள் வழக்கமான வேலையைச் செய்து கொண்டிருப்பீர்கள்.
ஒரு சூழ்நிலைக்கு உங்கள் திறமை தேவைப்படுகிறது என்று தெரியவந்தால், நீங்கள்...	என்ன தேவையென்று கேட்பீர்கள், மகிழ்ச்சியுடன் உதவ முன்வருவீர்கள்..	ஒன்றும் சொல்லாமல், புதிதாக எந்தக் கடமையையும் ஏற்க விரும்பாமல். இருப்பீர்கள்
ஒரு குழுத் திட்டத்தில், நீங்கள்...	மற்றவர்கள் எப்படி இருக்கிறார்கள் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள ஆர்வமாக இருப்பீர்கள், தேவைப்பட்டால் உதவத் தயாராக இருப்பீர்கள்.	உங்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட பணிகளில் மட்டுமே அக்கறை கொள்வீர்கள்.



யானைக் கூட்டத்தின் உதவிக்கான கோரிக்கைக்கு எலிகளின் ஒரு பெரிய குழு எவ்வாறு உடனடியாகப் பதிலளித்து, அவற்றை ஆபத்தான சூழ்நிலையில் இருந்து எவ்வாறு விடுவித்தது என்பதை இங்கே படிக்கவும். bit.ly/available6

குருதேவரின் விளக்கம்: “ஆன்மாவின் வெளிச்செல்லும் சக்தியானது செயல்படும்போது, மனதின் கீழ் நிலைகளுக்கு சுதந்திரத்தை கொண்டு வருகிறது. உள்ளுணர்வு கொண்ட மனிதன் சாதாரணமாகத் தன் சுயத்திலேயே மூழ்கி, தன் கூட்டுக்குள் கிடக்கிறான். அதனால் அவனால் மற்றவரின் நலனைப் பற்றிச் சிந்திக்க முடியாது.”

“நண்பர்கள் ஒருவருக்கொருவர் உதவ வேண்டும், ஒருவருக்கொருவர் உயர்த்திப்பிடிக்க வேண்டும், ஒருவருக்கொருவர் துணை நிற்க வேண்டும்...”

“வீடு என்பது வெளியில் வேலை செய்யும் கூட்டாளிகளுடனோ அல்லது பள்ளியில் வகுப்புத் தோழர்களுடனோ இருப்பதைக் காட்டிலும், ஒருவரையொருவர் நேசிக்கின்ற, ஒருவருக்கொருவர் இணக்கமாகவும் நெருக்கமாகவும் இருக்கிறவர்களுடன் தோழமையுடன் வாழும் ஓர் இடமாகும். ஒரு வீடு என்பது காந்தமாக ஈர்க்கும் தன்மை இருக்கும் இடம், அதை விட்டு வெளியேறுவது கடினம். ஒரு வீட்டில் அன்பு, கருணை, பகிர்வு மற்றும் பாராட்டு இருக்கும், மற்றும் உடனிருப்போர் ஒருவருக்கொருவர் உதவுகிறார்கள். இது தன்னலமற்ற மற்றும் ஒற்றுமையின் இடம், அங்கு அனைவருக்கும் மற்றவர்களுக்கான நேரம் இருக்கிறது.

பயிற்சி: இரண்டு வாரங்களுக்கு, உதவிக்கான கோரிக்கைக்கு நீங்கள் பின்வாங்குவதைக் கண்டால், சேவை செய்வதற்கான வாய்ப்பை மெச்சுவதன் மூலம் உங்கள் அணுகுமுறையை மாற்றிப் பாருங்கள். உங்களால் முழுமையாக உதவ முடியாவிட்டால், உங்களால் முடிந்ததைச் செய்யுங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____
கிடைக்கும் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



7. அமைதி

அமைதி என்பது சாந்தமாகவும், அடக்கமுடனும், தொந்தரவு இல்லாமலும் இருப்பது. நான் சவால்களை எதிர்கொள்ளும்போது அல்லது வருத்தப்படும்போது என் உணர்ச்சிகளை அமைதிப்படுத்துவதன் மூலம் இது வளர்க்கப்படுகிறது. அதற்கு நேர் எதிரானது **பதட்டம்**.

அமைதியாக இருப்பவரின் நடத்தையை பதட்டமடைந்தவரின் நடத்தையுடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	அமைதி	பதட்டம்
ஒரு பெரிய புயல் வரப்போகிறது என்பதை அறிந்தவுடன் நீங்கள்...	அதனை முறையாக எதிர்கொள்ளத் தயார் ஆகுவீர்கள்.	உணர்ச்சிவசப்படுவீர்கள், அவசரத் தேவைகளை நிவர்த்தி செய்ய முடியாமல் தடுமாருவீர்கள்.
ஒரு நண்பருடன் கருத்து வேறுபாடு ஏற்பட்டால், நீங்கள்...	உங்கள் பேச்சைக் கட்டுப்படுத்தி, விரைவில் அமைதியடைவீர்கள்	கோபமான வார்த்தைகளைப் பேசி, சில நாட்கள் வருத்தமாக இருப்பீர்கள்.
ஒரு சவாலான பணி உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டால், நீங்கள்...	சமனிலையில் இருந்துகொண்டு அதை நிறைவேற்ற ஒரு நல்ல திட்டத்தை உருவாக்குவீர்கள்.	தோல்வியைப் பற்றி கவலைப்படும், பதட்டத்திலும், அந்தப் பணிக்கான வழிமுறையைக் கண்டுபிடிக்கத் தேவையான மனத் தெளிவை இழந்து தவிப்பீர்கள்.



இங்கே படிக்கவும்—bit.ly/calm-7—ரஞ்சித் தனது கோபத்தால் தன் கையைக் காயப்படுத்திக் கொள்கிறார். கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தமுடியாத அவர் உதவிக்காகத் தனது குருவிடம் ஆலோசனைக் கேட்கிறார். அவரிடம், தனது தொடர்ச்சியான உணர்ச்சிச் சிக்கலைச் சமாளிக்க உதவும் பல நுட்பங்களைக் கற்றுக்கொள்கிறார்

குருதேவரின் விளக்கம்: “நீங்கள் அமைதியடைய முடியவில்லையென்றால், இன்னும் கடந்த காலப் பழக்கமுறைகளுக்கு நீங்கள் எதிர்வினையாற்றிக்கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்றாகிறது. நீங்கள் அமைதியை உணரவில்லை என்றால், அதை உணர்வது போல் பாசாங்கு செய்யப்பழகுங்கள். அமைதியை உணருங்கள். எல்லோரும் அதே அமைதியை இப்பொழுது உணர்வதை நீங்கள் உணருங்கள்.

“அனுபவத்தையும் புரிந்துகொள்வதன் மூலமும், அனுபவம் எவ்வாறு உருவாக்கப்பட்டது என்பதையும் புரிந்துகொள்வதன் மூலம் மனம் அமைதியடைகிறது.”

“மனதெனும் கண்ணாடி அமைதியாக இருக்கும்போது தெளிந்த குளத்தைப் போல அதில் தெளிவாக விழிப்புணர்வின் பிரதிபலிப்பு காணலாம் - அல்லது மனதின் மேற்பரப்பில் மேகமூட்டமாகக் காணப்படும் இடையூறின் சிற்றலைகள் கண்ணாடியின் பார்வையைச் சிதைத்து நம் புரிதலைக் குழப்புகின்றன.” “உங்கள் உணர்ச்சிகள் பாதிப்படைந்திருந்தாலும், துன்பப்படுகிறீர்களென்றாலும், உங்களுக்குள் சாந்தமான, அமைதியான, பலதிறன் வாய்ந்த, துடிப்பான, கவனிக்கும் ஒரு பகுதி உள்ளது. அதுதான் ஆன்மாவின் உடல்.”

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களில் உங்களுக்கு மற்றவர்களுடன் வருத்தம் ஏற்பட்டால், நிலைமையை ஆராய்ந்து, சில நிமிடங்கள் ஆழமாக சுவாசித்து உணர்ச்சிகளையும் மனதையும் அமைதிப்படுத்தவும்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____
அமைதியின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



8. முன்னெச்சரிக்கை

முன்னெச்சரிக்கை என்பது கவனமாகவும் எச்சரிக்கையாகவும் இருப்பது. செயல்களை சிந்தனையுடன் அணுகுவதன் மூலமும், எவ்வகையான தவறுகள் நேரலாமென்று யோசிப்பதன் மூலமும், தவறுகள் மற்றும் ஆபத்துகளைத் தவிர்ப்பதன் மூலமும் நான் முன்னெச்சரிக்கையை வளர்த்துக் கொள்கிறேன். அதன் எதிரிடையானது **பொறுப்பற்ற தன்மை**.

எச்சரிக்கையாக இருப்பவரின் நடத்தையை பொறுப்பற்ற ஒருவருடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	எச்சரிக்கை	பொறுப்பற்ற தன்மை
நண்பர்களிடம் தற்பெருமைக்காக படம் காட்டுதல், நீங்கள்...	அசாதாரண செயலில் உள்ள சாத்தியமான ஆபத்துகளை கணக்கில் எடுத்துக் கொள்வீர்கள்.	சாத்தியமான ஆபத்துகளைப் பற்றி சிந்திக்க மாட்டீர்கள்.
ஒரு அபாயகரமான சாலையில் வாகனம் ஓட்டுதல், நீங்கள்...	சாலை அறிகுறிகளைக் கவனமாகப் பார்த்து, சுட்டிக்காட்டப்பட்ட இடத்தில் வேகத்தைக் குறைப்பீர்கள்.	சாலை அறிகுறிகளைக் கவனிக்காமல், பொறுப்பற்ற வேகத்தில் ஓட்டுவீர்கள்
ஒரு நண்பர் சிகரெட் புகைக்க ஆரம்பித்தால், நீங்கள்...	அதனால் ஏற்படும் உடல்நல விளைவுகளைப் பற்றித் தெரிந்துகொண்டு முடிந்த வரை அவரையும் நிறுத்த வற்புறுத்துவீர்கள்.	அனைத்து மருத்துவ எச்சரிக்கைகளையும் புறக்கணித்து, நீங்களும் புகைபிடிக்கத் தொடங்குவீர்கள்.



இந்தியாவில் எள் விதை வர்த்தகம் உண்மையாக இருக்க முடியாத அளவுக்கு நன்றாகத் தோன்றுவதும், ஏறக்குறைய ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டாலும், தர்க்கரீதியான எச்சரிக்கையை வெளிப்படுத்தி, மூன்றாம் தரப்பினரால் சந்தேகத்திற்கிடமான பரிவர்த்தனையை அதிர்ஷ்டவசமாக முறியடிக்கப்படுகிறது என்பதை இங்கே படிக்கவும் bit.ly/cautious8

குருதேவரின் விளக்கம்: “இன்றைய உலகம் அவ்வளவு மோசமானதல்ல. ஆனால் அதில் எப்படி வாழ வேண்டும் - எதில் விழிப்போடு (எச்சரிக்கையாக) இருக்க வேண்டும், யாரை நம்ப வேண்டும், யாருடன் நட்புக் கொள்ள வேண்டும், யாரைத் திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டும், தங்களின் வணிகம், சமூக வாழ்க்கை, படிப்பு, தொழில் மேம்பாடு, மத வாழ்க்கை பற்றிய தெளிவான அறிவு, மற்றும் தங்கள் சொந்த குடும்பத்தை வளர்ப்பது எப்படி என்று இவையாவும் குழந்தைகளுக்கு கற்பிக்கப்பட வேண்டும்.”

“ஏதெனும் ஒரு நாள், ஒரு பையில் நிறைந்துள்ள நல்ல பழங்கள், அந்தப் பையிலுள்ளக் கெட்டப் பழத்தை நல்லதாக மாற்றிவிடுமாக இருக்கலாம், ஆனால் இதுவரை அப்படியெதுவும் நடந்ததில்லை. ஆதலால், நாம் இயற்கையின் இயற்கை விதி குறித்து எச்சரிக்கையாக இருந்து, நல்லொழுக்கத்தையும் நன்னடத்தையும், ஆன்மீக நுண்ணறிவையும் தேடலையும் கொண்டவர்களுக்கருகில் நாம் வாழ வேண்டும்.”

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களில், நீங்கள் இருக்கும் ஒவ்வொரு சூழலிலும் உள்ள அபாயங்களை மதிப்பிட்டு, எதையெல்லாம் முன்னெச்சரிக்கையோடுக் கையாளப்படவேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிக்கவும்.

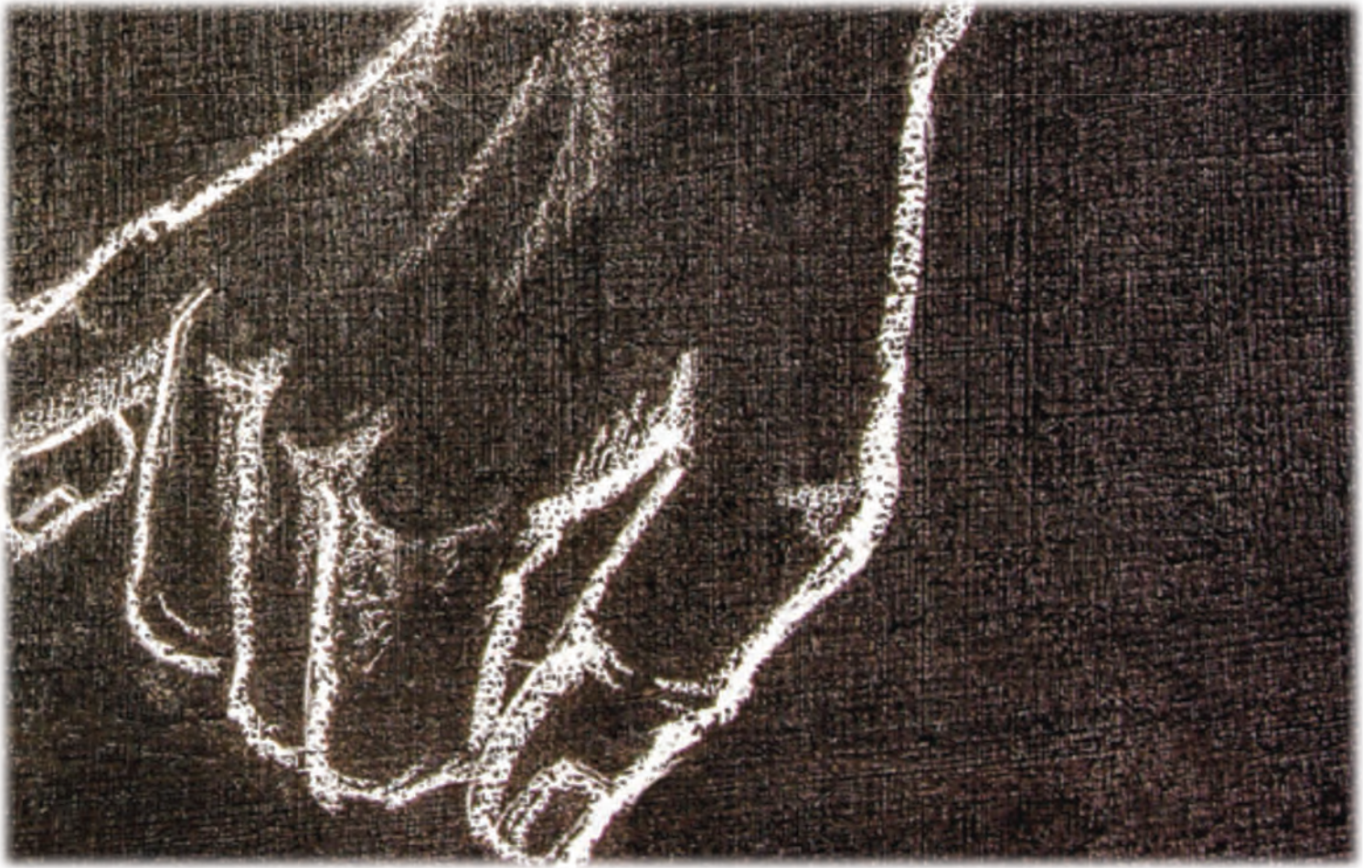
இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____
முன்னெச்சரிக்கையின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



9. பாலியல் ஒழுக்கம்

பாலியல் ஒழுக்கம் என்பது திருமணம் வரை பிறருடன் உடல் நெருக்கம் (உடலுறவு) கொள்ளாமல் இருப்பது. அடக்கமாக உடை உடுத்துவதன் மூலமும், உடல் நெருக்கம், தூய்மையற்ற எண்ணங்கள் மற்றும் பாலியல் சார்ந்த ஊடகங்கள் மற்றும் சூழ்நிலைகளைத் தவிர்ப்பதன் மூலமும் நான் அதைப் பயிற்சி செய்கிறேன். அதற்கு நேர் எதிரானது **பாலியல் ஒழுக்கமின்மை**.

பாலியல் ஒழுக்கமுள்ளபவரின் நடத்தையை, பாலியல் ஒழுக்கமில்லாதவரின் நடத்தையுடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	பாலியல் ஒழுக்கம்	பாலியல் ஒழுக்கமின்மை
உங்கள் நீண்டகாலமாக எதிர்பார்த்த இசைவிருந்து இரவுக்கு ஆடை அணியும்போது, நீங்கள்...	கவர்ச்சிகரமானதாக இருக்க ஆசைத்தோன்றினாலும், இறுதியாக பாரம்பரிய உடை அணிய முடிவு செய்வீர்கள்.	பிறரால் பார்க்கப்படுகின்ற மற்றும் ஆர்வத்தைத் தூண்டுகிற வகையில் உடை அணிவது என்ற யோசனையை விரும்புவீர்கள்.
பள்ளியில் உங்கள் நண்பர்களுடனான உங்கள் உறவுகள்...	நீங்கள் உங்கள் படிப்பில் கவனம் செலுத்துவதில் உறுதியாக இருப்பதால், கண்டிப்பாகக் கருத்தளவான நட்பு மட்டுமே..	ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர்களுடன் பாலியல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவது.
வெளிப்படையான பாலியல் வலைத்தளங்கள் அல்லது விளம்பரங்களை எதிர்கொள்ளும் போது, நீங்கள்...	சிற்றின்ப உலகத்துடன் ஈடுபடுவதைக் கவனமாகத் தவிர்த்து, அடுத்த வேலைக்குச் சென்றுவிடுவீர்கள்.	சிறிது நேரம் இருந்து, அங்கு என்ன இருக்கிறது என்பதைப் பார்க்க ஆர்வத்துடன் இருப்பீர்கள்.



12 வயதில் பிரம்மச்சரிய விரதம் எடுக்கும் வடிவேல் தன் 16வது வயதில் அமெலியாவை காதலிக்கும்போது எதிர்கொள்ளும் சவாலை எவ்வாறு உள்ளுணர்வு மூலம் கையாள்கிறார் என்பதை இங்கே படிக்கவும்-bit.ly/chaste9

குருதேவரின் விளக்கம்: “பாலியல் விஷயங்களில் ஆரோக்கியமான, அடக்குமுறை இல்லாத அணுகுமுறை இருக்க வேண்டும். சிறுவர் சிறுமியர் தங்கள் கற்பை ஒரு புனிதமான பொக்கிஷமாக மதிக்கவும் பாதுகாக்கவும், தங்கள் வாழ்க்கைத் துணையிடம் மட்டுமே நெருக்கம் என்பதை சிறந்த பரிசாகக் கொடுக்கவும் கற்பிக்கப்பட வேண்டும். திருமணத்தில் விசுவாசத்தின் முக்கியத்துவத்தையும், முறைபிறழ்புணர்ச்சி என்ற எண்ணத்தைக்கூட தவிர்க்கவும் அவர்களுக்கு கற்பிக்க வேண்டும்.”

“மனித சமூகத்திற்கான ஸ்திரத்தன்மை ஒழுக்கத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது, மேலும் ஒழுக்கம் என்பது பாலியல் உணர்வைப் பயன்படுத்துதல் மற்றும் கட்டுப்படுத்துவதை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இளையவர்கள் பிரம்மச்சரியத்தின் கொள்கைகளை அவர்கள் பருவமடைவதற்கு முன்பே நன்கு கற்றுக்கொள்ள வேண்டும், இதனால் அவர்களிடம் பொதுவாகத் தோன்றும் பாலியல் உணர்வுகள், மனக் கற்பனைகள் மற்றும் உணர்வுப்பூர்வ ஈடுபாடு இல்லாமல் இருப்பார்கள்.

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களில், பாலியல் வெளிப்படையான வெளியீடுகள், வலைத்தளங்கள் அல்லது விளம்பரங்களை நீங்கள் சந்திக்கும்போது, அவற்றை தவிர்த்து உங்கள் வாழ்வில் விரைவாக முன்னேற விடாமுயற்சியுடன் இருங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

கற்பின் நன்மைகள் பற்றிய எனது எண்ணங்கள்: _____



10. தூய்மை

தூய்மை என்பது அழுக்கு அல்லது குப்பை இல்லாமல் இருப்பதாகும். வீட்டை நன்றாக பராமரிப்பதன் மூலமும், அடிக்கடி குளிப்பதன் மூலமும், துணிகளைத் துவைப்பதன் மூலமும் நான் அதைக் கடைப்பிடிக்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **அழுக்கு**.

சுத்தமாக இருப்பவரின் செயல்களை அழுக்கானவருடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	தூய்மை	அழுக்கு
உங்கள் ஆடை அலமாரி பராமரிப்பில், நீங்கள்...	சில முறைக்கு மேல் ஆடைகளை அணியக்கூடாது, பின்னர் அவற்றை நன்றாகத் துவைக்கவும்.	நீங்கள் அதன் நாற்றம் தாங்க முடியாத வரை அல்லது உங்களுக்கு நெருக்கமான ஒருவர் புகார் செய்யத் தொடங்கும் வரை அவற்றை அணியுங்கள்.
உடல் பராமரிப்பைப் பொறுத்தவரை, நீங்கள்...	ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தது இரண்டு முறையாவது குளிக்கவும், உங்கள் தலைக்கும் வாரம் தவறாமல் குளிக்கவும், உங்கள் நகங்களை பராமரிக்கவும்.	அவசியம் தேவைப்படும்போது மட்டும் குளிக்கவும், இது நிச்சயமாக ஒவ்வொரு நாளும் இல்லை.
நீங்கள் வசிக்கும் மற்றும் வேலை செய்யும் அறைகள் பராமரிப்பில், நீங்கள்...	வாரந்தோறும் அவற்றை நன்கு சுத்தம் செய்து, நேர்த்தியாக வைத்திருப்பீர்கள்.	விருந்தாளிகள் அல்லது உங்கள் முதலாளி வருவார்கள் என்று நினைக்கும்போது சுத்தம் செய்வீர்கள்.



ஒரு குறும்புக்கார பையனுடன் நட்பு வைத்து, பள்ளியில் கடுமையான பிரச்சனையில் சிக்கிய ரஞ்சித்தின் கதையில் தூய்மையான, நல்லொழுக்கமுள்ள மனிதர்களுடன் பழகுவதன் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி இங்கே படிக்கவும்-bit.ly/clean-10.

குருதேவரின் விளக்கம்: “சுத்தமான சூழல், சுத்தமான ஆடைகளை அணிவது, அடிக்கடி குளிப்பது, நீங்கள் தியானம் செய்யும் அறையை அப்பழுக்கற்றதாக வைத்திருத்தல், சுத்தமான காற்றை சுவாசித்தல், புதிய காற்று வீட்டினுள் செல்ல அனுமதித்தல் என்று உங்கள் வீட்டுத் தூய்மை மிகவும் முக்கியமானது.”

“பொதுவாகத் தூய்மை மற்றும் அசுத்தம் என்பது உடல் சுத்தத்தைக் குறிக்குமென்றாலும், அவற்றின் மிக முக்கியமான அர்த்தங்கள் சமூக, சடங்கு, மனம், உணர்ச்சி, உள்ளம் மற்றும் ஆன்மீக விஷயங்களில் தூய்மை அல்லது மாசுபடுதலைக் குறிக்கின்றன. அனைத்து வகையான மாசுபாடுகளிலிருந்தும் விடுதலை என்பது இந்து ஆன்மீகத்தில் முக்கியமானதாகும், மேலும் இது இயமங்களில் ஒன்றாகும். உடல் தூய்மைக்குத் தேவையானது சுத்தமான மற்றும் ஒழுங்கான சூழல், உள் உறுப்புகளை யோக முறையில் சுத்திகரித்தல் மற்றும் அடிக்கடி தண்ணீரால் சுத்தம் செய்தல் ஆகியவையாகும்.”

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களில் முதல் வாரத்திற்கு, சுத்தமான ஆடைகளை அணிவதில் கவனம் செலுத்துங்கள். இரண்டாவது வாரத்தில், உங்கள் வாழ்க்கை மற்றும் பணியிடங்களை சுத்தமாகவும் நேர்த்தியாகவும் வைத்திருப்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

தூய்மையின் நன்மைகள் பற்றிய எனது எண்ணங்கள்: _____



11.இரக்ககுணம்

இரக்கம் என்பது மற்றவர்கள், அவர்களின் தேவைகள் மற்றும் சிக்கல்களைப் பற்றி அறிந்திருப்பதும் அனுதாபப்படுவதும் ஆகும். நான் மற்றவர்களுக்காக ஆழ்ந்த புரிதலை (பச்சாதாபம்) உணரும்பொழுது அது வளர்க்கப்படுகிறது. அதன் எதிரிடையானது. அதன் எதிரிடையானது **இரக்கமின்மை**.

இரக்கமுள்ளவரின் நடத்தையை இரக்கமற்றவருடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	இரக்கம்	இரக்கமின்மை
அடுத்தவரின் பிரச்சினையைக் கேட்டு, நீங்கள்...	உண்மையிலேயே அக்கறை கொண்டு, உதவுவதற்கான வழிகளைப் பற்றிச் சிந்திப்பீர்கள்.	கேட்பதிலோ அல்லது உதவுவதிலோ ஆர்வம் காட்டாமல் இருப்பீர்கள்.
முதியோர் இல்லம் ஒன்றுக்குச் சென்று, நீங்கள்...	அவர்களின் தனிமையை உணர்ந்து அவர்களை உற்சாகப்படுத்த முயற்சிப்பீர்கள்.	அவர்களின் தனிமையை உணராமல் இருப்பீர்கள்.
ஒரு பெரிய பூகம்பத்திற்குப் பிறகு, நீங்கள்...	பாதிக்கப்பட்டவர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கான வழிகளை ஆராய்ந்து அதனைச் செய்வீர்கள்.	பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பூகம்பம் ஏற்பட்ட இடத்திற்கு அருகே வசிப்பதாக குற்றம் சாட்டுவீர்கள்.



இரக்கத்தின் நற்பண்பைப் புகழ்ந்து, ஆனால் அதைச் செயல்படுத்துவதில் உள்ள சவால்களை ஒப்புக்கொண்டு, இரக்கமும் நீதியும் எவ்வாறு நல்ல செயல்களைச் செய்யவும் நமது நல்லறிவைக் காக்கவும் நம்மை அனுமதிக்கிறது என்பதை விளக்கும் ரபி தாபிக்கின் TED பேச்சை இங்கே கேளுங்கள்—bit.ly/compassion11.

குருதேவரின் விளக்கம்: “இரக்கம் என்பது அனைத்து உயிரினங்களிடமும் வெறித்தனமான, கொடுமையான மற்றும் உணர்ச்சியற்ற உணர்வுகளை வெல்வதாகும். இரக்கமுள்ள நபர் தாவரத்திற்கும் சொந்த உணர்வுகள் உள்ளன என்ற புரிதலை கொண்டவராதலால் தாவரத்திலிருந்து பூவோ, இலையோ, காயோ எடுக்கும் முன் அதனிடம் வாய்மொழியில் கேட்டுப்பின் எடுப்பார். இரக்கமுள்ள ஒருவர் பூச்சிகளைக் கால்வதை விட அவற்றை விலக்கி வைக்கவே முயல்வார்.”

“இரக்கம் இதயத்திலிருந்து தன்னிச்சையாக வருவது. இது ஆன்மீகம், பொருள் மற்றும் அறிவுசார் கொடுப்பனவுகளின் மொத்த ஓட்டம், பெறுபவர் தேவையென்று கேட்காமலே அவருக்குக் கிடைப்பது.”

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்கள், தேவையுள்ள ஒருவரை அறிந்து, அவரது துன்பத்தைக் குறைக்க நடைமுறை வழிகளைக் கண்டறியவும்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

இரக்கத்தின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



12. சீரான தன்மை

சீரான தன்மை என்பது ஒருவரின் செயல்திறன் அளவைப் பராமரிப்பதாகும். எனது ஆன்மீக நடைமுறைகளை ஒருபொழுதும் புறக்கணிக்காமல், அனைத்துப் பணிகளையும் என்னால் முடிந்தவரை முடிப்பதன் மூலம் நான் அதை வளர்த்துக் கொள்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது ஒழுங்கற்றது.

சீராக இருக்கும் ஒருவரின் நடத்தையை ஒழுங்கற்ற ஒருவருடன் ஒப்பிடுதல்		
கூழ்நிலை	சீரான தன்மை	ஒழுங்கற்ற தன்மை
குடும்பச் செல்லப்பிராணிகளுக்கு உணவளிப்பதில், நீங்கள்...	கடமையைத் தினமும் தவறாமல் செய்வீர்கள்.	சில நேரங்களில் மறந்து, வேறு யாராவது செய்வார்கள் என்று நம்புவீர்கள்.
வீட்டுப்பாடம் எதிர்கொள்ளும் போது, நீங்கள்...	அனைத்து வாசிப்பு மற்றும் பணிகளை நாளுக்கு நாள் முடிப்பீர்கள்.	சில நாட்கள் வீட்டுப்பாடத்தைத் தவிர்த்து, பின்னர் மோசமான பரிட்சை முடிவுகள் மற்றும் குறைந்த மதிப்பெண்களால் அவதிப்படுவீர்கள்.
மனநிலைகள் மற்றும் உணர்ச்சிகளை கையாள்வதில், நீங்கள்...	என்ன நடந்தாலும் எல்லா நேரங்களிலும் உங்களை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருப்பீர்கள்.	ஒரு நாள் உற்சாகமாகவும், மறுநாள் சோர்ந்தும் இருப்பீர்கள்.



இளைஞரான அனந்தா வீணை வாசிப்பதில் ஆர்வம் கொண்டு, விடாமுயற்சியுடன் பயிற்சி செய்து மிகவும் திறமையானவராக மாறுகிறார், அவருடைய வீணை ஆசிரியரின் வகுப்பு மாணவர்களுக்கான மேடை நிகழ்ச்சியில் ஒரு தனிக் கச்சேரியை நடத்துமளவுக்கு உயர்பவரின் கதையை இங்கே படிக்கவும்—bit.ly/consistent12

குருதேவரின் விளக்கம்: “நம் வாழ்வில் ஒரு நல்ல அடித்தளத்திற்கான அடிப்படைக் கொள்கைகளை சீரானதன்மையின் மூலம் நிறுவ முடியும். நாம் என்ன செய்தாலும் அதைச் சீரானதன்மையோடு அணுகுதல் என்பது நம் வாழ்வின் ஒரு நல்ல பழக்கமாகும். நம் ஆன்மீக வாழ்க்கையை அணுகும்போது, அதனைப் பற்றிய புரிதல், , அதைப் பற்றிய கல்வி மற்றும் அதன் அனுபவம் – ஒவ்வொரு நாளும் இருக்க வேண்டும்.”

“சீரானதன்மையின் மூலம் மட்டுமே ஞானத்திற்கான பாரம்பரிய யோகா பாதையில் உங்கள் வழியில் இருக்கும் பலத் தடைக்கற்களை நீங்கள் தவிர்க்க முடியும். சீரானத்தன்மை (விடாதப் பயிற்சி) என்னும் கலையைப் பயிற்சி செய்வதின்மூலம் உங்கள் விதி மற்றும் நீங்கள் என்ன செய்யப் பிறந்தீர்கள் என்பதைக் கண்டுபிடித்து, இந்த வாழ்க்கையில் அதை எவ்வாறு நிறைவேற்றுவது என்பதைக் கற்றுக்கொள்ளலாம்... கர்மாவை வெல்வதற்கான திறவுகோல் சீரானதன்மையே. உங்களின் ஆன்மீகப் பயிற்சிகளை சில நாள் தீவிரமாகச் செய்து மீதி நாட்களில் விட்டுவிடுவது அல்லது அவ்வப்போது மட்டுமே பயிற்சி செய்வது உங்களை வளர்ச்சியின் பாதையில் இட்டுச்செல்லாமல் பின்னோக்கி சறுக்க நேரலாம்.

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களில் உங்கள் வாழ்க்கைமுறையை கவனியுங்கள், சீரற்ற பழக்கங்களை அடையாளம் காணுங்கள். ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து, அதற்கான உங்கள் அணுகுமுறையை மிகவும் சீரானதாக மாற்ற வேலை செய்யுங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____
சீரானத்தன்மையின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



13.மனநிறைவு

மனநிறைவு என்பது ஒருவரின் வாழ்க்கை, உறவுகள் மற்றும் உடைமைகளின் சூழ்நிலைகளில் திருப்தி அடைவதாகும். இருப்பதற்கு மேல் ஆசைப்படாமலும், என் வாழ்க்கை வேறுமாதிரி இருந்திருக்கலாம் என்று அங்கலாய்க்காமல் இருப்பதன்மூலமும் நான் இக்குணத்தைப் பயிற்சி செய்கிறேன். அதற்கு நேர் எதிரானது **அதிருப்தி**.

திருப்தியடைந்த ஒருவரின் நடத்தையை அதிருப்தி அடைந்தவருடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	திருப்தி	அதிருப்தி
நேசிப்பவருடன் பழகுவது, நீங்கள்...	அவர்கள் உங்களுடன் காண்பிக்கும் பாசத்தினை விரும்பி , அவர்கள் உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக இருப்பதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறீர்கள்.	அவர்கள் போதுமான அளவு பாசமாக இல்லை என்று எப்பொழுதும் புகார் செய்வார்கள்.
செல்வந்தர்களின் வாழ்க்கையை எண்ணிப்பார்க்கும் நீங்கள்...	செல்வத்தை விட ஆன்மீக முன்னேற்றம் முக்கியமானது என்பதை மீண்டும் மனதில் உறுதிப்படுத்துவீர்கள்.	நிறைவேறாத மற்றும் விரக்தியாக உணர்வது..
உங்கள் ஊரில் வரலாறு காணாத பனி பெய்யும் போது, நீங்கள்...	குளிர்கால அழகில் மகிழுங்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு ஒரு பனிமனிதனை உருவாக்க உதவுங்கள்.	வசந்தம் வரும் வரை ஒவ்வொரு நாளும் புலம்பிக்கொண்டும் முனகிக்கொண்டும் இருப்பார்கள்.



யோகேஷ் என்ற நகர்ப்புற அமெரிக்க சிறுவன் எப்படி இந்தியாவுக்குப் பயணம் செய்கிறான், அங்கு அவன் கிராமப்புற வாழ்க்கையின் எளிய சந்தோஷங்களான பசுவிடம் பால் கறப்பது, நண்பர்களுடன் விளையாடுவது, மரம் ஏறுவது ஆகியவற்றைத் தெரிந்துகொண்டான். பொழுதுபோக்க விலையுயர்ந்த ஐபேட் போன்றப் பொறிகருவிகள் எப்படித் தனக்குத் தேவையில்லை என்பதையும் உணர்ந்தான் என்பதை இங்கு படிக்கவும்—bit.ly/content-13

குருதேவரின் விளக்கம்: “ஆன்மீகப் பயிற்சி என்பது வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியையும் அமைதியையும் தேடுவது. ஒருவர் தான் வைத்திருப்பது, அறிந்தது, செய்வது மற்றும் உடன் பழகுகிறவர்களோடான உறவு – இவற்றில் திருப்தி அடைவது. உங்கள் முன்வினைபயன்களை மகிழ்ச்சியுடன் பொறுத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய சூழ்நிலையில் திருப்தியுடன் வாழுங்கள்.”

“வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியையும் அமைதியையும் பராமரிப்பது என்பது உங்கள் சுற்றுப்புறங்களுடன் திருப்தியாக இருப்பது, அவை சிறியதாக இருந்தாலும் சரி அல்லது ஆடம்பரமாக இருந்தாலும் சரி. சிறிய தொகையோ பெரிய தொகையோ, உங்களிடம் இருக்கும் பணத்தில் திருப்தியடையுங்கள். உங்கள் ஆரோக்கியத்தில் திருப்தியாய் இருங்கள். உடல்நிலைக் குறையைப் பொறுத்துக்கொள்ளுங்கள், அவை அவற்றை விட மோசமானவை அல்ல என்று எண்ணி நன்றியுள்ளவர்களாக இருங்கள். உங்கள் உடல் நலம் நன்றாக இருந்தால் அதை பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். இது ஒரு விலைமதிப்பற்ற புதையலாகும். உங்கள் நண்பர்களுடன் திருப்தியாக இருங்கள். அடிப்படையில், மனநிறைவு மற்றும் சந்தோஷம் ஆகியவை பேராசைகளிலிருந்து விடுதலைப் பெற்றுத்தந்து, வாழ்க்கையில் ஏற்கனவே இருப்பவற்றை வைத்தே அழகானதொரு வாழ்க்கையை வாழ வைக்கும்.”

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களுக்கு, நீங்கள் அதிருப்தி அடையும் ஒரு அனுபவத்தைக் கவனித்து, திருப்தி அடைய ஒரு வழியைக் கண்டுபிடித்து அதற்கான வேலையைச் செய்து பாருங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____
மனநிறைவின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



14.தெரியம்

தெரியம் என்பது வாழ்க்கையின் அனுபவங்களைத் தெரியமாக எதிர்கொள்ளும் வலிமையைக் கொண்டிருப்பதாகும். ஆபத்தான, கடினமான அல்லது வேதனையான சூழ்நிலைகளை நான் பயமின்றி சமாளிக்கும்போது இந்த நல்லொழுக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்கிறேன். அதன் எதிரிடையானது **கோழைத்தனம்**.

தெரியசாலியின் நடத்தையை கோழையின் நடத்தையுடன் ஒப்பிடுதல்

சூழ்நிலை	தெரியம்	கோழைத்தனம்
விளையாட்டு மைதானத்தில் ஒரு நண்பர் கொடுமைப்படுத்தப்படும் போது, நீங்கள்...	கொடுமைப்படுத்துபவர்களை எதிர்த்து நின்று அவர்களை பின்வாங்கச் செய்வீர்கள்.	எதுவும் சொல்லப் பயந்து அங்கிருந்து சென்றுவிடுவீர்கள்.
ஒரு காட்டு நடைபயணத்தில் நீங்களும் நண்பர்களும் தொலைந்து போகும்போது, நீங்கள்...	குழுவைப் பாதுகாப்பாக வழிநடத்த உங்கள் தொலைபேசியில் உள்ள ஜி.பி. எஸ்ஸைப் பயன்படுத்தி, முன்னிலை வகிக்கவும்.	பீதியடைந்து, மற்றவர்கள் பாதுகாப்புக்குத் திரும்பும் வழியைக் கண்டுபிடிக்கும் வரைக் காத்திருப்பீர்கள்.
ஒரு அந்நியன் வேகமான ஆற்றில் விழுந்தால், நீங்கள்...	நீச்சல் வீரராக உங்கள் வலிமையை அறிந்து, உடனடியாக உள்ளே நுழைவீர்கள்.	உங்களுக்கு நன்றாக நீந்தத் தெரிந்தாலும், உதவி செய்யப் போகாமல் நிற்பீர்கள்.



லோச்சன் தன் நண்பன் ஜோயியின் அதிர்ச்சியூட்டும் தற்கொலையை எப்படித் தைரியமாக எதிர்கொள்கிறான், அவனிடம் இழிவாக நடந்து கொண்டதற்காக குற்றஉணர்ச்சியினால் தன்னையே பழிவாங்கும் உணர்வையடைகிறான், அவனது குரு அவனுக்கு கற்றுக்கொடுத்த எளிய சுவாசப்பயிற்சியின் உதவியால் அவனுடைய துயரத்தை எவ்வாறு சமாளிக்கிறான் என்பதை இங்கே படிக்கவும்—bit.ly/courageous14

குருதேவரின் விளக்கம்: “நீதியும், நேர்மையும் கொண்ட தைரியமான, அச்சமற்ற மக்கள், கருணையுள்ள, பயங்கரமான, குழப்பமான என்று அனைத்துவித முன்வினைப்பயன்களையும் (கர்மாக்களையும்) வெல்கிறார்கள். இந்த நல்லொழுக்கம் துறவியின் பணிவு விரதத்தைப் போன்றது, இதன் ஒரு பகுதி சமநிலையுடன், மன நிம்மதியுடன் கஷ்டங்களைத் தாங்குவது, அதாவது பீதியடையக்கூடாது. “இன்று பூமியின் ஒவ்வொரு நாட்டிலும் வசிக்கும் அனைத்து இந்துக்களுக்கும் நான் சொல்வது: ‘தைரியம்! தைரியம்! தைரியம்!’ இந்து மதம் உலகின் மிகப் பெரிய மதம் என்பதைச் சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி அறிந்து கொள்ளும் தைரியம் வேண்டும். “யோகா படிப்பு என்பது தங்கள் இருப்பின் ஆழத்தைத் தேடத் தைரியம் கொண்டவர்களுக்கும், ஆழ்ந்த தியானத்தில் தங்கள் அனுபவங்களையும் ஆசைகளையும் கடந்து சமாளிப்பவர்களுக்கும் தான் கைவரும்.”

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களில், உங்களைப் பயமுறுத்தும் ஒன்றை அடையாளம் கண்டு, அதை சமாளிக்க உங்கள் உள்ளார்ந்த தைரியத்தை உணர்ந்து பயன்படுத்துங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

தைரியத்தின் நன்மைகள் பற்றிய எனது எண்ணங்கள்: _____



15. பண்புடைமை

பண்புடைமை (உபசரிக்கும் தன்மை) என்பது சுத்திகரிக்கப்பட்ட, பண்பட்ட மற்றும் நல்ல நடத்தை என்று பொருள். கண்ணியமாகவும், மரியாதையுடனும், மற்றவர்களின் தேவைகளையும் உணர்வுகளையும் கருத்தில் கொள்வதன் மூலமும் நான் அதைப் பயிற்சி செய்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **முரட்டுத்தனம்**.

பண்புடைய ஒருவரின் நடத்தையை முரட்டுத்தனமாக நடந்து கொள்ளும் ஒருவருடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	பணிவன்பு	முரட்டுத்தனம்
எதிர்பாராதப் பரிசைப் பெற்றவுடன், நீங்கள்...	உங்கள் நன்றியை மனப்பூர்வமாக "நன்றி" சொல்லி வெளிப்படுத்துங்கள்.	உங்களுடைய மௌனமான ஏற்பின் மூலம் பரிசையும் கொடுப்பவரையும் சிறுமைப்படுத்துங்கள்.
பேருந்தில் பயணிக்கும்போது, ஒரு வயதானவர் நிற்பதைக் கவனித்து, நீங்கள்...	உடனே எழுந்து நின்று உங்கள் ஆசனத்தை வழங்குங்கள்.	நீங்கள் நிற்க வேண்டியதில்லை என்று மகிழ்ச்சியுடன் உங்கள் இருக்கையில் இருங்கள்.
முதியோர் அறையைக் கடந்து செல்லும்போது, நீங்கள்...	உங்கள் உடல் மொழி மூலம் மரியாதை காட்டுங்கள்.	அங்கிருப்பவர்களைக் கண்டுகொள்ளாமல் கடந்து செல்லுங்கள்..



வாஷிங்டன் DC என்னும் அமெரிக்க நகரிலுள்ள கேபிட்டல் கட்டிடத்தில் உதவி வாயிற்காப்பாளராக பணிபுரிந்த ஒருவர், தன் எளிய மரியாதையான செயலின் மூலம் எவ்வாறு வெற்றிகரமான வாழ்க்கையைத் தொடங்கினார் என்பதை இங்கே படிக்கவும்—bit.ly/courtesy15

குருதேவரின் விளக்கம்: “இவ்வாறு, ஒவ்வொருவரும் எண்ணம், சொல் மற்றும் செயலில் அக்கறையுடனும் கனிவுடனும் இருக்க முயற்சிப்பதன்மூலம் ஆன்மாவின் அழகான நன்மதிப்பைக்கொடுக்கும் குணங்களை வெளிப்படுத்தவேண்டும். உண்மையான, கனிவான, உதவியான மற்றும் அவசியமான சொற்களை மட்டுமே பேசவேண்டும்.”

“புத்திசாலித்தனமான பெற்றோர் வீடு மற்றும் சமூகத்தின் கலாச்சாரத்தையும் சமுதாய ஒழுங்குமுறையையும் குழந்தைகளுக்குக் கற்பிப்பதன்மூலம், குழந்தைகளின் உள்ளார்ந்த அறிவை வெளிக்கொணர்ந்து அவர்களின் மன உறுதியைப் புத்திசாலித்தனமாகப் பயன்படுத்த வகை செய்கிறார்கள். இம்முயற்சியைப் பெற்றோர் எப்பொழுதும் இடைவிடாது செய்கிறார்கள்..”

“... மக்களுக்கு மற்றவர்களின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளிக்கக் கற்றுக்கொடுக்க எங்களிடம் சமுதாய ஒழுங்குமுறைப் புத்தகங்கள் உள்ளன...”

பயிற்சி: இரண்டு வாரங்களுக்கு உங்கள் அணுகுமுறை மற்றும் மற்றவர்களுடனான தொடர்புகளில் கலாச்சாரம் மற்றும் மரியாதையைக் காட்டக் கிடைக்கும் ஒவ்வொரு வாய்ப்பையும் கவனித்துப் பயன்படுத்துங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

பண்புடைமையின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



16.படைப்பாற்றல்

படைப்பாற்றல் என்பது கற்பனை வளம் மற்றும் கண்டுபிடிப்புத்திறன். நான் முழு ஆற்றல், சுயத்தன்மை(அசல் தன்மை), கலைத்திறன் மற்றும் உள்ளுணர்வுடன் பணிகளை அணுகும்போது அதை வலுப்படுத்துகிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **அசலற்றது**.

படைப்பாற்றல் மிக்கவனின் செயல்களை அசலாக இல்லாதவனுடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	படைப்பாற்றல்	முரட்டுத்தனம்
ஒரு கடினமாப்தன பணி வழங்கப்படும்போது, நீங்கள்...	புதுமையான தீர்வுகளைத் தேடுங்கள், வினோதமாகச் சிந்தியுங்கள்.	கடந்த காலத் தீர்வை எளிதான வழி என்று நினைத்துப் பயன்படுத்துங்கள்.
உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில், நீங்கள்...	புதிய வடிவங்களை ஆராய்ந்து விஷயங்களைச் செய்வதற்கான சிறந்த வழிகளைக் கண்டறிய முயற்சி செய்யுங்கள்.	உங்களுக்கு நன்றாகத் தெரிந்த நடைமுறைகளைச் செய்வது மற்றும் வித்தியாசமான எதையும் தவிர்க்கவும்.
மற்றவர்களின் கருத்துக்களைப் படித்த பிறகு, நீங்கள்...	ஒரு புதிய அணுகுமுறையை உருவாக்க அடிப்படைக் கருத்துகளை உருவாக்குங்கள்.	மனநிறைவுடன் கருத்துக்களில் ஒன்றை அப்படியே மாற்றாமல் ஏற்றுப் பின்பற்றுவீர்கள்.



இங்கு படிக்கவும்—bit.ly/creative16—பெளர்ணமியை உள்ளடக்கிய ஒரு படைப்பு தந்திரத்தின் மூலம், ஒரு புத்திசாலித்தனமான முயல் தனது குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களையும், அவர்களின் மூதாதையர் ஏரி வீட்டையும், யானைக் கூட்டத்தின் ஊடுருவல்களில் இருந்து காப்பாற்றுகிறது

குருதேவரின் விளக்கம்: “ஆசையைக் கட்டுப்படுத்துவதும் மிதப்படுத்துவதும், அந்தக் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் மிதப்படுத்தப்பட்ட ஆற்றலின் மூலம் உயர் சக்கரங்களை உயிர்ப்பிக்க அனுமதிக்கிறது என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும், இது படைப்பாற்றல் மற்றும் உள்ளுணர்வுக்கு வழிவகுக்கிறது, இது உண்மையில் மனிதகுலத்தையும், அவரின் வீடு மற்றும் சுற்றியுள்ள சமூகத்தையும் மேம்படுத்தும்.”

“தனது மனத்தை நினைத்த மாத்திரத்தில் ஆக்கப்பூர்வமாக இருக்கவும், தொடர்ந்து வெற்றிகரமாக இருக்கவும் கட்டளையிடக்கூடிய ஒரு பக்தர், ஆழ்மன நிலையின் பயன்பாட்டின் உணர்வு விழிப்புடன் கூடிய கட்டுப்பாட்டைப் பெற்றுள்ளார்.”

பயிற்சி: இரண்டு வாரங்களுக்கு, இரவில் தூங்குவதற்குச் சற்று முன்பு, நீங்கள் செய்துகொண்டிருக்கும் ஒரு வேலையைப் பற்றி எழுதுங்கள், அதைத் துல்லியமாகவும் முழுமையாகவும் விவரிக்கவும். காலையில் நீங்கள் எழுந்தவுடன் உங்கள் உள்ளுணர்விலிருந்து ஒரு ஆக்கப்பூர்வமான புதிய அணுகுமுறை உங்களுக்கு வரும் என்ற எதிர்பார்ப்புடன் தூங்கச் செல்லுங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

படைப்பாற்றலின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



17. ஆர்வம்

ஆர்வம் என்பது ஒருவர் சந்திக்கும் நபர்கள், விஷயங்கள் மற்றும் சூழ்நிலைகளின் புதிய அம்சங்களைக் கண்டுபிடிப்பதில் தீவிர ஆர்வமாக இருப்பது. உற்று நோக்கும் சக்தியைப் பயன்படுத்தியும், கேள்விகளைக் கேட்பதன் மூலமும், பரிச்சயமானதாகத் தோன்றும் கூடப் புதிய கண்டுபிடிப்புகளின் மூலமும் இந்தப் பண்பை நான் வளர்த்துக் கொள்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **அலட்சியம்**.

ஆர்வமாக இருப்பவரின் செயல்களை அலட்சியமாக இருப்பவரின் செயல்களோடு ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	விசித்திரமான	அலட்சியம்
உங்கள் ஊரில் ஒரு பெரிய சூரிய கிரகணம் நிகழும்போது, நீங்கள்...	இந்த அரிய நிகழ்வின் வானியற்பியலை ஆராய உள்ளே ஓடுவீர்கள்.	சூரியன் மீண்டும் தோன்றும் வரை காத்திருந்து கடைவீதிக்கு செல்வீர்கள்.
ஒரு அருங்காட்சியகக் கண்காட்சியில் ஒரு களப்பயணத்தில், நிலையக்காப்பாளர் அந்நிலப்பரப்பின் வரலாற்றை விவரிக்கும்பொழுது, நீங்கள்...	ஆர்வத்துடன் அந்தப் பகுதியைப் பற்றியும் முன்பு இங்கு வாழ்ந்த மக்களைப் பற்றியும் மேலும் அறிய விரும்புவீர்கள்.	எந்த கேள்வியும் கேட்காமல் சலிப்பாக இருந்து, உங்கள் நண்பர்களுக்கு குறுஞ்செய்தி அனுப்புவதன் மூலம் உங்களின் கவனத்தை திசைதிருப்புவீர்கள்.
பூட்டாளில் இருந்து வெளியேறிய ஒரு குழு பக்கத்து வீட்டிற்கு குடியேறும்போது, நீங்கள்...	அவர்களை பற்றி அறிய ஆவலாக இருப்பீர்கள், நிறைய கேள்விகளுடன் அவர்கள் வீட்டிற்கு செல்வீர்கள்..	அவர்களை சுவாரஸ்யமற்றதாகக் கருதி, ஒருபொழுதும் வரவேற்கக்கூட அவர்கள் வீட்டிற்குச் செல்லமாட்டீர்கள். .



கென்யாவைச் சேர்ந்த இளம் ரிச்சர்ட் டியூரேர், தனது குடும்பத்தின் கால்நடைகளை சிங்கத் தாக்குதலில் இருந்து பாதுகாக்க சூரிய சக்தியில் இயங்கும் “சிங்க விளக்குகளை” எப்படிக் கண்டுபிடித்தார் என்பதை இங்கே கேளுங்கள்—bit.ly/curious17.

குருதேவரின் விளக்கம்: “நாம் அனைவரும் மனித இயல்பை அறிவோம், ஏனென்றால் நாம் இந்த கிரகத்தில் வாழும் மக்கள். நாம் நிலையற்றவர்கள்; நாம் மாறக்கூடியவர்கள். புதிய விஷயங்களை முயற்சிக்க நாம் எப்போதும் ஆர்வமாக இருக்கிறோம். குறிப்பிட்ட எல்லைக்குள்ளான மாற்றம் என்பது வாழ்க்கையின் ஒரு அற்புதமான பகுதி. நாம் மிகவும் கண்டிப்பாக இருக்க விரும்பவில்லை, இருப்பினும் கட்டுப்பாடாக இருக்க விரும்புகிறோம்”

“இந்த அறிவை அவர் [முற்றுமுணர்ந்த குரு] பின்னர் வாழ்க்கையின் தத்துவ மற்றும் மனோதத்துவப் புதிர்களை விடுவிக்க ஆர்வமாகத் தன்னிடம் வந்த மாணவர்களுக்குத் தேவைக்கேற்பப் பின்னர் வழங்கினார்.”

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களில், உங்கள் வாழ்க்கையில் தனித்துவமான நிகழ்வுகளைக் கவனித்து, அவற்றைப் பற்றி மேலும் அறிய நேரம் ஒதுக்குங்கள். ஒவ்வொரு வாரமும் குறைந்தது இரண்டு புதிய அவதானிப்புகளைத் தொடரவும்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

ஆர்வத்தின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



18. தீர்க்கம்

தீர்க்கமானத்தன்மை என்பது உறுதியுடனும் தீர்மானமாகவும் செயல்படுவதாகும். ஒரு விஷயத்தை கவனமாகப் பரிசீலிப்பதன் மூலமும், விநாயகரின் வழிகாட்டுதலுக்கு வேண்டுவதன் மூலமும், ஒரு முடிவை எடுப்பதன் மூலமும், அதை உறுதியுடன் பின்பற்றுவதன் மூலமும் நான் அதைப் பயிற்சி செய்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **முடிவெடுக்க முடியாத தன்மை**.

முடிவெடுக்கும் ஒருவரின் செயல்களை முடிவெடுக்க முடியாதவரின் செயல்களோடு ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	தீர்க்கமானத்தன்மை	முடிவெடுக்க முடியாத நிலை
உங்கள் குடும்பத்தைப் பற்றி ஒரு முக்கிய முடிவை எடுப்பதில், நீங்கள்...	மதிப்பீடு, தர்க்கம், ஆராய்ச்சி மற்றும் மற்றவர்களின் ஆலோசனை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் ஒரு திட்டத்தை முடிவு செய்து அதனைத் தீவிரமாக செயல்படுத்துவீர்கள்.	எந்த அணுகுமுறையை எடுப்பது என்ற முடிவுக்கு வர முடியாததால், இந்த விஷயத்தை எதிர்காலத்திற்கு தள்ளி வைப்பீர்கள்.
நீங்கள் எடுத்த ஒரு முடிவை மாற்ற சகாக்களின் அழுத்தத்தை எதிர்கொள்வதில், நீங்கள்...	அவர்களின் எண்ணங்களைக் கவனமாக மதிப்பீடு செய்துப்பரிசீலித்து, பின் ஆழ்ந்த சிந்தனைக்குப் பிறகு, உங்கள் முடிவை எடுங்கள்.	உங்களுக்கு எதிராக நிற்பவர்களை சமாதானப்படுத்த சுலபமாக விட்டுக்கொடுங்கள்.
நீங்கள் இருவரும் பயணிக்கும் மகிழுழந்தினை ஒரு நண்பர் விபத்துக்குள்ளாக்கும் பொழுபோது, நீங்கள்...	உடனடியாகப் பொறுப்பேற்று, உதவிக்கு அழைத்து, முதலுதவி தேவையா என்று பாருங்கள்.	நீங்கள் உதவ வேண்டும் என்று நினைத்து, ஆனால் நீங்கள் தவறு செய்தால் என்ன நடக்கும் என்பதைப் பற்றிக் கவலைப்படுங்கள்.



பணிநீக்கம் செய்யப்பட்ட தந்தை வாசுகி எப்படி உதவிக்காக விநாயகப் பெருமானிடம் தீவிரமாக பிரார்த்தனை செய்கிறார், அப்பா ஒரு புதிய வேலைவாய்ப்பில் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் வரை தனது வாக்குறுதிகளை உறுதியாகக் கடைப்பிடிக்கிறார் என்பதை இங்கே படிக்கவும்-bit.ly/decisive18.

குருதேவரின் விளக்கம்: “மாறக்கூடிய தன்மை என்பது முடிவெடுக்க முடியாமை, முடிவெடுக்காமல் இருப்பது மற்றும் ஆழ்ந்து ஆராய்ந்து நேர்மறையான முடிவு எடுக்கப்பட்டப் பிறகு ஒருவரின் மனதை மாற்றுவது. ஒருவருடைய மனதை மாற்றுவது ஒரு நேர்மறையான விஷயமாக இருக்கலாம், ஆனால் ஒரு உறுதியான, நன்கு சிந்திக்கப்பட்ட முடிவை எடுத்தப்பின் அதைப் பின்பற்றாமல் இருப்பது இவர் நம்பகமானவர் அல்ல, பலவீனமான மனம் கொண்டவர் என்ற அவப்பெயரைப் பெற்றுத்தரும்.

“முடிவெடுக்க முடியாதவர்களாகவும் மாறக்கூடியவர்களாகவும் இருப்பது என்பது நாம் ஞானத்திற்கான பாதையில் இருப்பவர்களுக்குரிய பண்புகளே அல்ல. மேலும் அவ்வாறு இருப்பதால், எந்த முயற்சியிலுமே வெற்றி பெற முடியாது. ஊக்கமின்மையும் பயமும் வெல்லப்பட வேண்டும், இதை நிறைவேற்ற அதிக முயற்சி தேவை.”

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களில், நீ உங்கள் தீர்மானம் எடுப்பதைக் கவனியுங்கள். ஒரு முடிவை எடுக்க நீங்கள் சந்தேகிக்கிறீர்கள் ஐயப்படுகிறீர்கள் மற்றும் தயங்குகிறீர்கள் என்றால், விருப்பங்களை மீண்டும் கவனமாக மதிப்பாய்வு செய்து ஞானிகளிடமிருந்து விவேகமுடையவர்களின் வழிகாட்டுதலைப் பெறுங்கள்; விஷயம் தெளிவாகத் தெரிந்தபின்வுடன், உங்கள் தேர்வைச் செய்யுங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

தீர்க்கமானத்தன்மையின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்:



19.விடாமுயற்சி

விடாமுயற்சி என்பது பணிகளை முழுமையாகவும் கவனமாகவும், ஊக்கமாகவும், நிலையான முயற்சியுடனும் செய்வதாகும். என்னால் முடிந்ததைச் செய்யும்போது, எந்த வேலையையும் அல்லது அறிவுறுத்தலையும் தீவிரமாக முடிப்பதில் என்னால் முடிந்ததைச் செய்யும்பொழுது, விடாமுயற்சியைப் பலப்படுத்துகிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது அரைகுறை மனப்பான்மை.

விடாமுயற்சியுடன் உழைக்கும் ஒருவனின் செயல்களை அரை மனதுடன் செய்பவர்களோடு ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	விடாமுயற்சி	அரை மனதுடன்
பள்ளியில் ஒரு புதிய திட்டத்திற்கான வழிமுறைகளை வழங்கும்போது, நீங்கள்...	ஆர்வத்துடனும், ஆற்றலுடனும், முடிக்க வேண்டும் என்ற தீவிர நோக்கத்துடனும் பணியை மேற்கொள்ளுங்கள்.	அதிகமாக உழைக்காமல் குறைந்தபட்சம் எவ்வாறு செய்ய முடியும் என்று சிந்தியுங்கள்.
புதிர் தீர்க்கும் ஒரு புதிய பொழுதுபோக்கால் ஈர்க்கப்பட்டு, நீங்கள்...	ஒவ்வொரு சவாலையும் எதிர்கொண்டு அதை முறியடித்து தீவிரமாக முன்னேறுங்கள்.	உற்சாகத்துடன் தொடங்குங்கள், நீங்கள் சிரமங்களை எதிர்கொள்ளும்போது பாதியில் விட்டுவிடுவீர்கள்..
கவனச்சிதறல்கள் எழும்போது, நீங்கள்...	அவற்றைச் சரிசெய்து, கையில் இருக்கும் பணியில் கவனம் செலுத்துங்கள்.	உங்கள் வேலையிலிருந்து ஒரு சுவாரஸ்யமான திசைதிருப்பலாக அவற்றை வரவேற்பீர்கள்.

“நேரத்தைக் கடைபிடிக்கும் பழக்கம், ஒழுங்கு மற்றும் விடாமுயற்சி, ஒரு நேரத்தில் ஒரு விஷயத்தில் மட்டும் கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்ற உறுதி, இவையின்றி நான் சாதித்திருக்க முடியாது.”

சார்லஸ் டிக்கன்ஸ்

இங்கே படிக்கவும்-bit.ly/diligent19-மன உறுதியை வளர்ப்பதற்குத் தேவையான அடிப்படை வாழ்க்கைத் திறன்களை ரவியிடம் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் அவரது இசைத் திறமைகளை மேம்படுத்த உதவும் ரவியின் பெற்றோரின் கதை. இவற்றை ரவி தனது டிரம்மிங்கில் பொருத்தி ஒரு அற்புதமான இசைக்கலைஞராக பரிணமிக்கிறார்

குருதேவரின் விளக்கம்: “கடின உழைப்பு, விடாமுயற்சி மற்றும் மத நடைமுறைகளில் விடாமுயற்சியானது உலகின் அனைத்து பெரிய துறவிகளின் வாழ்க்கையிலும் ஆன்மீக அடித்தளமாகக் காணப்படுகிறது.

“தியானம் என்பது அடிப்படையில் வேலை, நல்ல கடின உழைப்பு, நீங்கள் தியானம் செய்ய வேலை செய்யவும் ஆற்றலை செலவிடவும் தயாராக இருக்க வேண்டும்.”

“ஒரு நுண்கலையைப் படிப்பதை அணுகுவது போலவே ஆன்மீக வெளிப்பாட்டையும் ஒருவர் பார்க்க வேண்டும். நீங்கள் ஒரு தேர்ந்த ஆசிரியரிடம் வீணை படித்துக் கொண்டிருந்தால், நீங்கள் ஒரே நேரத்தில் மூன்று அல்லது நான்கு ஆசிரியர்களிடம் சென்று அவருக்குத் தெரியாமல் படித்தால் அவர் அதைப் பாராட்ட மாட்டார். உங்கள் பாடத்திலேயே கவனம் செலுத்தி, இடைவிடாமல் விடாமுயற்சியுடன் பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்று அவர் கோருகிறார்.

பயிற்சி: அடுத்த இரண்டு வாரங்களில், நீங்கள் வழக்கமாக செலுத்துவதை விட அதிக ஆற்றல் கொண்ட ஒரு பணிக்கு பதிலளிக்க மூன்று வாய்ப்புகளைக் கண்டறியவும். நீங்கள் ஆர்வத்துடனும் நிலையான முயற்சியுடனும் பணிகளை முடிக்கும்போது உங்கள் மனநிலையை கவனியுங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____
விடாமுயற்சியின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____

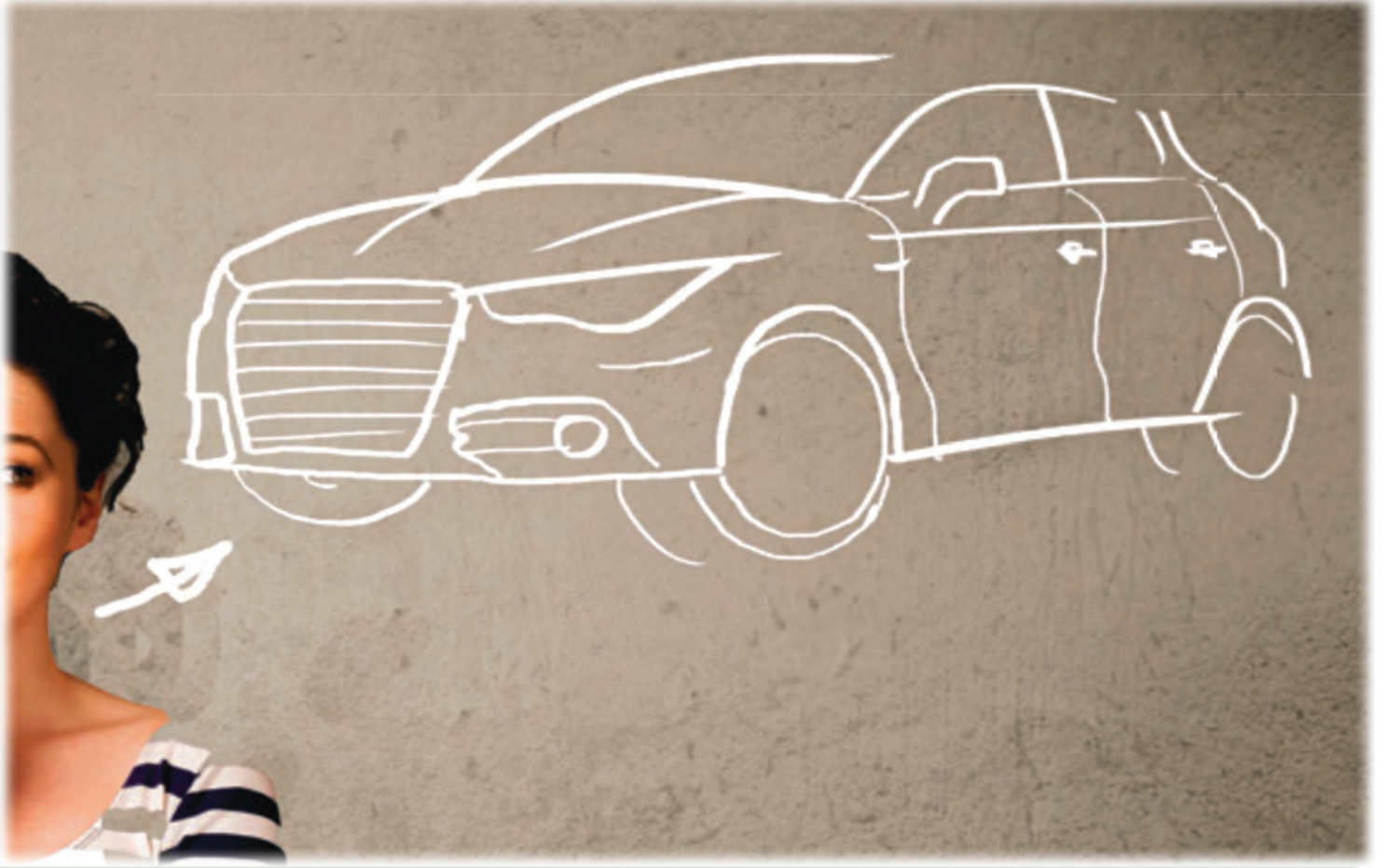


20. பகுத்தறிவு

பகுத்தறிதல் என்பது உணர்தல், மதிப்பீடு மற்றும் புரிதல் ஆகியவற்றின் கூர்மை ஆகும். ஒரு விஷயத்தைப் பற்றிச் சிந்திக்கும்போதும், தியானம் செய்யும்போதும் எனது மன மற்றும் உள்ளுணர்வு திறன்கள் அனைத்தையும் உள்வாங்குவதன் மூலம் இந்த நல்லொழுக்கத்தை நான் வளர்த்துக் கொள்கிறேன். அதன் எதிரிடையானது **அறியாமை**.

பகுத்தறிவு உள்ளவனின் செயல்களை அறியாமையுடன் ஒப்பிடுதல்

சூழ்நிலை	மதி	அறியாமை
உங்கள் அன்றாடப் போக்குவரத்து தேவைகளை சிந்திப்பதில், நீங்கள்...	இரு சக்கரவாகனங்களை மற்றும் மகிழுந்துகளை கருத்தில் கொண்டு, வெவ்வேறு தரங்கள், அவற்றின் விலை மற்றும் நன்மைகளை ஆய்வு செய்ய நேரத்தை செலவிடுங்கள்.	ஆராய்ச்சி தேவையில்லை என்று உணர்ந்து, நீங்களும் உங்கள் நண்பரும் பல ஆண்டுகளாக ஆசைப்படும் மகிழுந்தினை மனக்கிளர்ச்சியுடன் வாங்குங்கள்.
சைவ உணவுக்கு மாறிய பிறகு, நீங்கள்...	உங்கள் சூழலைப் பற்றிய உங்கள் அதிசய உணர்வு அதிகரித்துள்ளது என்பதை அறிவீர்கள்.	நீங்கள் அடிக்கடி பசியை உணர்கிறீர்கள் என்பதை மட்டும் கவனியுங்கள்.
ஒரு நண்பரிடம் கடுமையான வார்த்தைகளைப் பேசிய சில மணி நேரங்களுக்குப் பிறகு, நீங்கள்...	உங்களின் மணியூரகத்தில் பதற்றத்தை உணர்ந்து அந்த நபரிடம் மன்னிப்பு கேட்கவும்.	கொஞ்சம் வருத்தப்படுங்கள், ஆனால் முழு விஷயமும் மறந்து போகும் என்று கருதுங்கள்.



இங்கே படிக்கவும்—bit.ly/discerning20—உங்கள் தனிப்பட்ட தீர்ப்பை மேம்படுத்துவதற்கான மூன்று வழிகள் பற்றிய கட்டுரை: உங்கள் இயல்புநிலை சார்புகளை அங்கீகரிப்பது, உங்கள் தவறுகளை

குருதேவரின் விளக்கம்: “முருகப்பெருமான் சிவபெருமானின் சக்தியால் படைக்கப்பட்டு, ஆன்மீகப் பகுத்தறிவின் வேல், தெய்வீக அறிவின் ஈட்டி வழங்கப்பட்டது. பிரபஞ்சத்தின் பெரும் மர்மங்கள் விடுபட முருகனை வழிபடுங்கள். உன்னை ஆன்மீகவாதியாக மாற்ற முருகனை வேண்டிக் கொள்” என்றார்.

“சௌச்சா [தூய்மையை] நிலைநிறுத்த, தன்னைச் சுற்றி நல்ல, தெய்வீக ஆத்மாக்களுடன் இருப்பது முக்கியம், ஒரு வகை நபரை மற்றொரு வகை நபரிடமிருந்து அறிந்து கொள்ளும் பகுத்தறியும் திறன் இருக்க வேண்டும். பல முதிர்ச்சியடையாத ஆன்மாக்கள், உணர்திறன் இருண்ட உலகிலிருந்து ஒரு ஆத்மாவை உயர்த்த முடியும் என்று நினைத்து அவ்வுலகிற்கு வருகின்றன, அங்கு மகாதேவர்கள் கூட மிதிப்பதில்லை, தேவர்கள் காலடி எடுத்து வைக்க அஞ்சுகிறார்கள், புத்திசாலித்தனமானத் தந்திரசாலிகளின் வஞ்சகத்தாலும், சூழ்ச்சியாலும் அதே உலகத்தில் அந்த ஆன்மாக்கள் சிக்கிக் கொள்கின்றன. நாம் முட்டாள்தனமாக இருக்க வேண்டாம். உயர்ந்த நனவுக்கும் தாழ்ந்த நனவுக்கும் இடையில் வேறுபாடு கண்டறிவோம்.

பயிற்சி: அடுத்த இரண்டு வாரங்களுக்கு, முடிவுகளை எடுக்கும்போது, உங்கள் பல்வேறு விருப்பங்களின் விளைவுகளை ஆராய்ந்து புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

பகுத்தறிவின் நன்மைகள் பற்றிய எனது எண்ணங்கள்: _____



21.விவேகம்

விவேகம் என்பது ஒருவருடைய நடத்தையிலும் பேச்சிலும் சாதுரியமாகவும் விவேகமாகவும் இருப்பதைக் குறிப்பதாகும். மற்றவர்களின் தனியுரிமையை மதிப்பதன் மூலமும், நுட்பமான சூழ்நிலைகளை விவேகத்துடனும் இராஜதந்திரத்துடனும் கையாளுவதன் மூலமும் நான் அதை வெளிப்படுத்துகிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **விவேகமின்மை**.

விவேகமுள்ள ஒருவரின் செயல்களை விவேகமற்ற ஒருவருடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	விவேகம்	பின்புத்தி
ஒரு நண்பரின் நுட்பமான, தனிப்பட்ட விஷயங்களைப் பற்றி விவாதிக்கும்போது, நீங்கள்...	யாரும் கேட்கக்காத வகையில் தனிப்பட்ட முறையில் பேசுங்கள்	பின்விளைவுகளைக் கருத்தில் கொள்ளாமல் அங்கிருக்கும் மற்றவர்களுடன் பேசுங்கள்.
ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயம் ரகசியமாக வைக்கப்பட வேண்டும் என்பதை அறிந்து, நீங்கள்...	அதை யாரிடமும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்.	சமூக ஊடகங்கள் மூலம் அதை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள ஆசைப்படலாம்.
நண்பர் ஒருவரின் போதைப்பொருள் பாவனையை அறிந்த நீங்கள்...	அதை உங்கள் சுயசரிதை மற்றும் வலைப்பதிவில் பகிர வேண்டும் என்ற உந்துதலைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.	யாருக்காவது உதவக்கூடும் என்று நினைத்து, போதைப்பொருள் விஷயத்தில் ஒரு அத்தியாயத்தில் இதைப் பகிரவும்.



இங்கே படிக்கவும்—bit.ly/discreet21— விவேகம் பற்றிய விக்கிமேற்கோள் கட்டுரை, இது வார்த்தையின் பல நுணுக்கங்களை வெளிப்படுத்தும் பல இலக்கிய மேற்கோள்களை வழங்குகிறது, இதில் “புத்திசாலித்தனமான தேர்வுகள் செய்யும் திறன்” மற்றும் “தனிப்பட்ட விஷயங்களைப் பேசுவதைத் தவிர்ப்பதற்கான ஞானம்” ஆகியவை அடங்கும்.

குருதேவரின் விளக்கம்: “இரகசியத்தன்மை - நம்பிக்கைகளை அல்லது நம்பிக்கையுடன் சொல்லப்பட்டத் தகவலை ரகசியமாக வைத்திருப்பது; தனிப்பட்ட அல்லது ரகசிய விஷயங்களை வெளிப்படுத்தாதத் தன்மை.”

“உங்களிடம் நம்பி ஒப்படைக்கப்பட்ட பதிவுகள், குறிப்புகள் மற்றும் பிற விஷயங்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதன் மூலமும், அந்தரங்கமானதாகக் கருதப்படும் பொருளைப் படிக்காமலிருப்பதன் மூலமும், அதைத் துருவித் துருவி ஆராய்ந்து பார்க்காமலும், தகவல்களைத் தெரிந்துகொள்ள முயலாமலும் அல்லது தனிப்பட்ட உரையாடல்களைக் கேட்காமலிருப்பதன் மூலமும் நீங்கள் நம்பகத்தன்மையை வளர்த்துக்கொள்கிறீர்கள்.”

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களில், மற்றவர்களிடம் உணர்ச்சிகரமான சூழ்நிலைகளைப் பற்றிப் பகிரும்பொழுது, உங்கள் வார்த்தைகளை நன்றாகச் சிந்தித்துத் தேர்ந்தெடுப்பதிலும், உங்களிடம் நம்பிக்கையுடன் ஒப்படைக்கப்பட்டதை மதிப்பதிலும் கூடுதல் கவனமாக இருங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

விவேகத்தின் நன்மைகள் பற்றிய எனது எண்ணங்கள்: _____



22.நீடித்திருக்கும் தன்மை

நீடித்திருக்கும் தன்மை என்பது வலி, மன அழுத்தம் அல்லது சோர்வு இருந்தபோதிலும் விடாமல் தொடரத்தேவையான சக்தியாகும். நான் எப்பொழுதும் எனது பழகிப்போன மனம் மற்றும் உடல் வரம்புகளைத்தாண்டி யோசிப்பதன்மூலமும், செயல்பட முயற்சி செய்வதன் மூலமும் நீடித்திருக்கும் தன்மையை வளர்த்துக் கொள்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **பலவீனம்**.

நீடித்திருக்கும் தன்மை உடையவனின் செயல்களை பலவீனமானவனுடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	நீடித்திருக்கும் தன்மை	தளர்வு
தீர்த்த யாத்திரையில் ஒரு கோவிலுக்கு மலை ஏறும் போது, நீங்கள்...	உங்கள் கால்கள் வலிக்கத் தொடங்கும் போது கீழே திரும்புவதற்கான தூண்டுதலினைத் தவிர்த்து, உங்களை முன்னேறி செல்லுங்கள்.	உங்கள் தசைகளில் உள்ள பிடிப்புகள் மிகவும் சங்கடமாக இருப்பதைக் கண்டறிந்து, திரும்பிப் பாருங்கள், இதனால் ஒருபோதும் உச்சியை அடைய முடியாது.
கடினமான சமஸ்கிருத ஸ்லோகத்தைக் கற்றுக் கொள்ளும்போது, நீங்கள்...	மூளைச் சோர்வையும் பொருட்படுத்தாமல், உங்களுக்காக நீங்கள் அமைத்துக் கொண்ட படிப்பு அட்டவணையைச் செயல்படுத்துங்கள்.	மூளை சோர்வடையும் பொழுது, ஊக்கமிழந்து, சில நாட்களுக்குப் பின் செய்யலாம் என்றுத் தள்ளிப் போடுங்கள்.
இரவு தாமதமாக வேலை செய்ய வேண்டியிருந்தால், நீங்கள்...	உங்கள் முதுகெலும்பில் உள்ள ஆற்றலை ஈர்த்து, விழிப்புடனும் கவனத்துடனும் இருங்கள்.	தூக்கக் கலக்கம் வந்து, வேலையை முடிக்காமலேயே தூங்கிவிடுவார்கள்.



இங்கே படிக்கவும்—bit.ly/enduring22—பார்வதி என்ற இளம்பெண், ஒரு நாத்திகவாதியின் கிண்டலை எதிர்கொள்ளும் பொழுது விநாயகரின் இருப்பைக் கேள்விக்குள்ளாக்குகிறாள், இருப்பினும் நம்பிக்கையின் இழையை விடாமல் நிலைத்து நின்று இறுதியில் அவர் உண்மையிலேயே உண்மையானவர் என்ற மாய சமிக்ஞையைப் பெறுகிறாள்.

குருதேவரின் விளக்கம்: “உலகத்தின் சக்திகளை நகர்த்துதல்’ என்பதன் பொருள் என்ன? அதாவது நீங்களே உங்களுக்கு நிர்ணயித்த யதார்த்தமான இலக்குகளை அடைவது. அதாவது ஒரு முதலாளியாக அல்லது ஒரு பணியாளராக உங்கள் வேலையை மிகச் சிறந்த முறையில் செய்வது. அதாவது உங்கள் மனத்தையும் உணர்ச்சிகளையும் பொறுத்துக்கொள்ளும் ஆற்றலையும் அவற்றின் எல்லையைத் தாண்டி நீட்டிப்பதன் மூலம் நாளுக்கு நாள் அது மிகவும் வலுவாகும்.”

பயிற்சி: அடுத்த இரண்டு வாரங்களில், ஒரு சவாலான மனம் அல்லது உடல் செயல்பாடு உங்கள் இயல்பானத் திறனைக் குறைக்கும்பொழுது, தொடர்ந்து செயல்பட முதுகெலும்புக்குள் உள்ள ஆற்றலை ஈர்த்து உங்களை உற்சாகப்படுத்தவும்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

நீடித்திருக்கும் தன்மையின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்:



23. நெகிழ்வுத்தன்மை

நெகிழ்வுத்தன்மை என்பது மாற்றங்கள் ஏற்படும்பொழுது அவற்றை உடனடியாகச் சரிசெய்வதாகும். புதிய யோசனைகள் மற்றும் வழிகாட்டுதல்களை எதிர்க்காமல் வெளிப்படைத்தன்மையுடன் பதிலளிக்கும்பொழுது நான் நெகிழ்வுத்தன்மையை வெளிப்படுத்துகிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **விறைப்புத்தன்மை**.

நெகிழ்வான ஒருவரின் செயல்களை இறுக்கமான ஒருவருடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	நெகிழ்வு	விறைப்பு
மோசமான வானிலை கணிக்கப்பட்டு, நாளை பணியை இன்றே செய்ய வேண்டும், நீங்கள்...	உடனடியாகச் சரிசெய்து, ஆட்சேபனைகளைத் தவிர்த்து, அந்தப் பணிகளுக்கு நேராகச் செல்லுங்கள்.	இது உங்கள் திட்டங்களை எவ்வாறு அழிக்கப் போகிறது என்பது பற்றிய புகார்களை முணுமுணுத்து, தேவையில்லாத சுற்று வழிகளைக் கண்டுபிடிக்க முயற்சிக்கவும்.
பல ஆண்டுகளாகக் குடும்பம் விடுமுறைக்கு ஒரே ஊருக்குச் சென்றதால், அவர்கள் அனைவரும் இந்த ஆண்டு புதிய இடம் கேட்கும்பொழுது, நீங்கள்...	புதிய அனுபவங்களுக்கான அவர்களின் அழைப்பை ஆதரித்து, நேர்மறையான உணர்வுடன் பதிலளிக்கவும்.	கடந்த காலத்தில் எங்கு சென்றோமோ அதுவே சரி என்று உறுதியாக இருங்கள் மற்றும் அதையே மீண்டும் தேர்வு செய்க.
உங்கள் ஆயுர்வேத மருத்துவர் உங்கள் உணவை மாற்றச் சொல்லும்போது, நீங்கள்...	சிறந்த ஆரோக்கியத்தை அடைய உடனடியாக மாற்றங்களைச் செய்யுங்கள்.	உங்கள் உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றாமல் போராடுங்கள் மற்றும் அவரது பரிந்துரைகளில் எளிதானவற்றை மட்டுமே செயல்படுத்துங்கள்.



24.மன்னிக்கும் தன்மை

மன்னிக்கும் தன்மை என்பது காயங்களை அல்லது குற்றங்களை மன்னிப்பதாகும். மற்றவர்களின் குற்றங்களை மன்னிக்கும்பொழுதும், பிழைகளை ஏற்றுக்கொள்ளும்பொழுதும், தவறுகளை புறக்கணிக்கும்பொழுதும் நான் மன்னிப்பைக் கடைப்பிடிக்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **இரக்கமின்மை**

மன்னிக்கும் ஒருவனின் செயல்களை இரக்கமற்றவனின் செயல்களுக்கு ஒப்பிடுதல்

சூழ்நிலை	மன்னிக்கும் தன்மை	இரக்கமின்மை
ஒரு சக ஊழியர் அலுவலகத்தில் அனைவருக்கும் முன்னால் உங்களை அவமதிக்கும்பொழுது, நீங்கள்...	அவருடைய செல்லநாய் இறந்துவிட்டதை நினைவில் கொண்டு, அவருக்காக அதனை அனுமதிக்கவும்.	வெறுப்பை மனதினுள் வைத்து, அவரை மட்டம் தட்ட கிடைக்கும் முதல் வாய்ப்புக்காகக் காத்திருங்கள்.
ஒரு பக்கத்து வீட்டுக்காரர் உங்கள் தோட்டச் செடிகள்மீது ஓடும்பொழுது, நீங்கள்...	அவருடைய மன்னிப்பை ஏற்றுக்கொண்டு, அவருடையத் தோட்டத்திற்கு உங்கள் செடிகளில் சிலவற்றைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.	சேதங்களுக்குப் பொறுப்பேற்று அவர் பணம் செலுத்த வேண்டும் என்று வலியுறுத்துங்கள்.
ஒரு தொழில் பங்குதாரர் ஒரு பெரிய தொகையை மோசடி செய்யும் பொழுது, நீங்கள்...	கர்ம விதியை நீங்கள் நம்புவதால், தானே இதற்கு இறுதிக் காரணம் என்பதை உணருங்கள்.	அவரை நீதிமன்றத்திற்கு அழைத்துச் சென்று, முடிந்தவரைக் கடுமையான தண்டனையைக் கோருங்கள்.



25. சிக்கனம்

சிக்கனம் என்பது வளங்களைப் பாதுகாத்தல், மற்றும் அவற்றின் மதிப்பை மதித்தலாகும். பொருட்களை பழுதுபார்த்தல், மறுபயன்பாடு மற்றும் மறுசுழற்சி செய்வதன் மூலம் அவற்றை வீணாக்காமல் நான் சிக்கனத்தை வளர்த்துக் கொள்கிறேன், வீணாக்காமல் இருக்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **வீண் விரயம்**.

சிக்கனமாக இருப்பவனின் செயல்களை வீண் விரயம் செய்பவனின் செயல்களுக்கு ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	சிக்கனம்	வீண் விரயம்
ஒரு ஆடை உருப்படி தேய்ந்து போனால் அல்லது இனி தேவைப்படாதபொழுது, உங்கள்...	முதல் எண்ணம், “இதை மறுசுழற்சி செய்ய முடியுமா அல்லது வேறு யாராவது பயன்படுத்த முடியுமா?”	இயல்புநிலை நடத்தை வெறுமனே அதை குப்பையில் எறிவதாகும்
புல்வெளிக்கு தண்ணீர் ஊற்றுவதில், நீங்கள்...	சரியான நேரத்திற்குப் பிறகு தெளிப்பான்களை அணைப்பதன் மூலம் தண்ணீரை சேமிக்கவும்.	இயற்கையின் கொடைகளைப் பாதுகாக்கும் ஞானத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல், தெளிப்பான்கள் காலவரையின்றி ஓடவிடவும்
வீட்டில் ஏதேனும் ஒரு கருவி அல்லது சமையலறைக் கருவி உடைந்தால், உங்கள்...	அதைச் சரி செய்ய ஒரு வழியைக் கண்டுபிடிப்பதே முதல் எண்ணம்.	அதைத் தூக்கி எறிந்துவிட்டு புதியதை வாங்க வேண்டும் என்பது தான் முதல் எண்ணம்.



சிறுவர்கள் முத்து மற்றும் செந்திலுடைய தந்தை அவர்களுக்குப் பொறுமையாகக் கட்டுப்பாட்டுடன் செலவுசெய்தல், தசம்பாகம் மற்றும் வரவு செலவுத் திட்டத்தைப் பராமரித்தல் ஆகியவற்றைப் பற்றி எவ்வாறுக் கற்பிக்கிறார் என்பதை இங்கே படிக்கவும்— bit.ly/generous26

குருதேவரின் விளக்கம்: “சிவ பக்தர்கள் அனைவரும் சிக்கனமானவர்கள், சமயோசிதமானவர்கள், வீண் செலவுகளைத் தவிர்த்து, இயற்கையின் விலைமதிப்பற்ற வளங்களைப் பாதுகாப்பவர்கள். குடும்பத்தின் வருமானத்திற்கேற்ப மூன்று முதல் பன்னிரண்டு மாதங்களுக்குத் தேவைப்படும் உணவுப் பொருட்களை அவர்கள் புத்திசாலித்தனமாக சேமித்து வைக்கிறார்கள்.”

“பத்தாவது இயமம் என்பது மிதாஹாரா, மிதமான பசி. இதேபோல், மிதவ்யயின் என்பது குறைந்த அல்லது மிதமான செலவு, சிக்கனமாக இருப்பது, மற்றும் மிதசயன் என்பது சிறிது நேரம் மட்டுமே தூங்குவது. ஆடம்பரமாகவும் பகட்டாகவும் வாழ்தல் எப்போதும் ஒவ்வொரு கலாச்சாரத்திலும் சீரழிவின் ஒரு வடிவமாகவே இருந்து வருகிறது, மேலும் இது ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத நடத்தையாகவும் கருதப்படுகிறது.

சுற்றுச்சூழல் ஆர்வலர்களின் சிறந்த நம்பிக்கைகளை விவரிக்கையில், குருதேவர் எழுதினார்: “மனிதகுலம் சிக்கனத்தின் மதிப்பை மீண்டும் கண்டுபிடிக்க வேண்டும், கழிவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும், எதிர்காலச் சந்ததியினருக்கு அவர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய உதவும் வகையில் மாசுபடுத்தாத விவசாயம், உற்பத்தி மற்றும் ஆற்றல் தயாரிப்பு ஆகியவற்றின் நிலையான அமைப்புகளை செயல்படுத்த வேண்டும் என்று நான் நம்புகிறேன். வாழ்க்கையின் எளிமை அகத்தில் சுதந்திரத்தையும் வெளிப்புற நிலைத்தன்மையையும் வளர்க்கிறது.

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களில், ஏதாவது உடைந்தால் அல்லது தேய்ந்து போகும் மூன்று நிகழ்வுகளைக் கண்டறிந்து, அதைத் தூக்கி எறிவதை விட அதை சரிசெய்ய, மீண்டும் பயன்படுத்த அல்லது மறுசுழற்சி செய்ய உங்களால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்யுங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____
சிக்கனத்தின் நன்மைகள் பற்றிய எனது எண்ணங்கள்: _____



26.தாராள மனப்பான்மை

தாராள மனப்பான்மை என்பது கொடுப்பதற்கும் தர்மம் செய்வதற்கும் தயாராக இருப்பதாகும். எனது பணம், உடைமைகள், நேரம் மற்றும் சக்தியை மற்றவர்களுக்கு தாராளமாக கொடுக்கும்போது நான் தாராள மனப்பான்மையை வெளிப்படுத்துகிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **கஞ்சத்தனம்**.

தாராள மனப்பான்மை கொண்டவனின் செயல்களை கஞ்சத்தனம் செய்பவனின் செயல்களோடு ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	பெருந்தன்மை	கஞ்சத்தனம்
கோயில் வாசலில் அமர்ந்திருக்கும் ஏழை பிச்சைக்காரர்களைப் பார்த்து, நீங்கள்...	20 டாலர்களைக் கொடுங்கள், அது நாள் முழுவதும் அவர்கள் பெறுவதை விட அதிகம் என்பதைத் தெரிந்துக்கொண்டே.	ஒரு டாலர் கொடுத்து உங்கள் கடமை முடிந்துவிட்டது என்று கருதுங்கள்.
சமூகத்தில் ஒரு இயக்கத்திற்கு ஆடை தானம் வழங்கும் வகையில், நீங்கள்...	பிடித்தக் கம்பளிச் சட்டையை விட்டுக்கொடுத்து, மற்றக் குடும்ப உறுப்பினர்களிடமிருந்து பழைய ஆடைகளையும் சேகரிக்கவும்.	உங்களுக்குப் பிடிக்காத பழைய சட்டையை தானம் செய்யுங்கள்.
அருகிலுள்ள கோவிலுக்கு வர்ணப்பூச்சு அடிக்க உதவுமாறு கேட்கப்பட்டபொழுது, நீங்கள்...	“ஆம்!” என்று சொல்லி, ஒவ்வொரு வார இறுதியிலும் உங்களின் நேரத்தினை அதில் செலவு செய்யுங்கள்.	உங்களிடம் நேரமில்லை என்று சொல்லுங்கள்.



இங்கே கேளுங்கள்—bit.ly/generous26—மைக்கேல் நார்டன், பணத்தை உங்களுக்காக செலவழிக்காதபோது, உண்மையில் எப்படி மகிழ்ச்சியை வாங்க முடியும் என்பது குறித்த தனது ஆராய்ச்சியை பகிர்ந்து கொள்கிறார். சமூகச் சார்புச் செலவுகள் உங்களுக்கும் பிறருக்கும் பயனளிக்கும் பல வழிகளில் ஆச்சரியமான தரவைப் பகிர்ந்துள்ளார்.

குருதேவரின் விளக்கம்: “தாராளமான, தன்னலமில்லாமல் கொடுப்பது தர்மத்தின் முக்கியக் கடமைகளில் ஒன்றாகும். விருந்தோம்பல், தொண்டு மற்றும் பூமியில் கடவுளின் பணிக்கு ஆதரவு ஆகியவை வாழ்க்கையின் அடிப்படை நோக்கம் ஆன்மீகம், பொருள் மட்டும் அல்ல என்ற நம்பிக்கையிலிருந்து எழுகின்றன.”

“உனக்கு பெருந்தன்மை இருக்கிறது; நீங்கள் கொடுக்கிறீர்கள், நீங்கள் கொடுத்துக்கொண்டே இருக்கிறீர்கள். கர்மவினையின் மகத்தான விதிப்படி, அது உன்னிடமே திரும்பி வரும் என்பதைத் தவிர வேறு எதையும் நீ கொடுக்க முடியாது.”

“ஸ்தூல உடலில் ஆக்ஷிக சக்தியை பாய வைப்பதற்கான சிறந்த வழி, கொடுக்கும் கலையைப் பயிற்சி செய்வது, நீங்கள் செய்யச் சொல்லப்படாத சிறிய விஷயங்களை மற்றவர்களுக்குச் செய்வதாகும். இது உங்களை ஆக்கப்பூர்வமாக வைத்திருக்கிறது, மேலும் ஆக்கப்பூர்வமாக இருப்பது என்பது ஆக்ஷிக, அதீத உணர்வு மற்றும் மதப்பற்றோடு இருப்பதாகும். கொடுப்பது, பிரதிபலன் பற்றியச் சிந்தனையின்றி செய்வது, பற்றின்மையுடன் கூடிய அன்பு, ஒரு விசித்திரமான வெற்றிடத்தை உருவாக்கி அதில் உங்கள் செயல் மற்றும் ஆன்மீக சக்திகள் பாய்ந்து நிரப்ப உதவுகின்றன.”

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களில், எதிர்பாராத விதமாக உதவி அல்லது கொடுக்குமாறு கேட்கப்பட்ட இரண்டு அல்லது மூன்று நிகழ்வுகளை அடையாளம் காணவும். உங்கள் ஆரம்ப எதிர்வினைகளைக் கவனியுங்கள், எல்லாவித எதிர்ப்பையும் சமாளித்து, முழுமையாகப் பங்கேற்கவும்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____
தாராள மனப்பான்மையின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



27.மென்மை

மென்மை என்பது கனிவாகவும், மென்மையாகவும், சாந்தமாகவும் இருப்பதாகும். இனிமையான, மென்மையான, சமமான முறையில் பேசுவதன் மூலமும் நடந்துகொள்வதன் மூலமும் நான் அதைப் பயிற்சி செய்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **கடுமை**.

மென்மையாக இருப்பவனின் செயல்களை கடுமையானவனுடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	மென்மை	கொடுமை
நண்பரின் எரிச்சலூட்டும் நடத்தைக்கு பதிலளிக்கும் விதமாக, நீங்கள்...	ஒருவேளை எரிச்சலடைந்தாலும், உடனே அமைதியாகி எந்தவிதமான எதிர்வினையும் ஆற்றாமல் இருங்கள்.	எரிச்சலடைந்து கீழ்த்தரமான கண்டனத்தை அள்ளி வீசுங்கள்.
தவறாக நடந்து கொள்ளும் இளைய உடன்பிறப்பை சரிசெய்வதில், நீங்கள்...	மனம் தளராமல் நிதானமாகவும், கனிவாகவும் பேசுங்கள்.	அவரிடம் முரட்டுத்தனமாக நடந்து கொள்வார், கடுமையாகப் பேசுவார்.
உங்கள் வளர்ப்பு நாய்க்கு உட்கார்ந்திருக்கப் பயிற்சி அளிப்பதில், நீங்கள்...	திருத்தங்களை மென்மையாகவும் விடாப்பிடியாகவும் செய்து நல்ல விளைவுகளைப் பெறுங்கள்.	அவரது கடிவாளத்தை கடுமையாக இழுத்து, கடுமையான உத்தரவுகளை பிறப்பியுங்கள்.



இங்கே படிக்கவும்—bit.ly/gentle27—ஜோர்டான், தன் விலங்கு பொம்மையிடம் எப்பொழுதும் கரடுமுரடான முறையில் விளையாடும் குழந்தை, ஒரு நாள் அதைக் கிழித்து, பின் தன் செயலுக்கு வருந்தி மென்மையாக இருப்பதன் முக்கியத்துவத்தை அறியும் ஒரு கதை.

குருதேவரின் விளக்கம்: “சிறிதளவு கருணையை வெளிப்படுத்துவது மிகவும் எளிதானது. சிறிதளவு கருணை, மனதைக் குணப்படுத்தும். இன்றைய காலகட்டத்தில், பலர் விரக்தியடைந்து, வருத்தத்தோடு இருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு ஒரு சின்ன உதவி, பாராட்டு மற்றும் ஊக்கம் தேவைப்படும்பொழுது, உங்கள் தயவு உதவும்.”

“மிக எளிமையாகச் சொல்லவேண்டுமானால், அகிம்சை(இன்னா செய்யாமை) என்பது தீங்கு செய்யாமல் அல்லது தீங்கு விளைவிப்பதைத் தவிர்ப்பது. இது உடல், மனம் அல்லது உணர்ச்சிரீதியாக மென்மையானது மற்றும் காயப்படுத்தாதது. வன்முறையற்ற நடத்தை(Non-violence) என்பது வலிமையான மற்றும் தீவிரமான தவறுகளைத் தடுப்பது என்றாலும் அகிம்சை என்னும் சொல் மிக ஆழமாகச் சென்று மனதுக்குள் திட்டுவதையும் எளிய காயங்களைச் செய்வதையும் கூட தடை செய்கிறது என்பதை அறிவது நல்லது.”

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களில், நீங்கள் கடுமையான அல்லது கடுமையான வார்த்தைகளைப் பேச ஆசைப்படும்போது ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் கவனம் செலுத்துங்கள். பதிலளிக்க மென்மையான மற்றும் கனிவான வழியைக் கண்டறியவும்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

மென்மையின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



28.நன்றியுணர்வு

நன்றியுணர்வு என்பது என்னிடம் உள்ள அனைத்திற்கும் நன்றி செலுத்துவதாகும். எனது பேச்சிலும் செயலிலும் மற்றவர்களைப் பாராட்டுவதன் மூலமும் உயர்த்திக் காட்டுவதன் மூலமும் அது வெளிப்படுத்தப்படுகிறது. அதற்கு நேர் எதிரானது **நன்றியற்ற தன்மை**.

நன்றியுள்ளவனின் செயல்களை நன்றி மறந்தவனுடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	நன்றி	நன்றியற்ற தன்மை
ஒரு தொலைதூர நண்பரிடமிருந்து ஒரு பரிசைப் பெற்று, நீங்கள்...	ஒரு நன்றிக் குறிப்பை அனுப்பவும், முதல் வாய்ப்பில் நேரில் நன்றியைத் தெரிவிக்கவும்.	நன்றிக் குறிப்பு அனுப்ப மறந்துவிடுவார்கள்
கடவுளிடம் உங்கள் மௌன பிரார்த்தனைகளில், நீங்கள்...	உங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட எல்லாவற்றிற்கும் அடிக்கடி நன்றியைத் தெரிவித்து, பிறகு தம்மை வழிநடத்தக் விண்ணப்பியுங்கள்.	ஏற்கெனவே பெற்ற பல பரிசுகளைப் பற்றி யோசிக்காமல், கடவுள் உங்களுக்கு மேலும் எவ்வாறு உதவமுடியும் என்பதைப் பற்றி மட்டுமே சிந்தியுங்கள்.
உங்கள் பெற்றோரின் அன்பான வழிகாட்டுதலுக்காக, நீங்கள்...	அவ்வப்போது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவிப்பதை ஒரு முக்கிய வேலையாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள்.	“பெற்றோர்கள் அதைத்தான் செய்ய வேண்டும்” என்று நினைத்து, வழிகாட்டுதலை சாதாரணமாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.



சஹானா, தன் தந்தையின் வியாபாரம் தோல்வியடைந்த பிறகு அவள் வீட்டில் அதிகப் பொறுப்பை ஏற்க வேண்டிய சூழ்நிலையில், சுயநல உணர்வுகளுடன் போராடித் தன் குடும்பத்தை ஏற்றுக்கொள்ளவும் நன்றியைத் தெரிவிக்கவும் எவ்வாறுக் கற்றுக்கொள்கிறாள் என்பதை இங்கே படிக்கவும்—bit.ly/grateful28

குருதேவரின் விளக்கம்: “நன்றியுணர்வும் பாராட்டும் சிறந்த வாழ்க்கைக்கான முக்கிய நல்லொழுக்கங்கள். வெறுப்பு, காயம் மற்றும் சோகம் ஆகியவற்றைக் கரைக்க வீசப்படும் மந்திரம், அகநிலை மன நிலைகளை குணப்படுத்தும், சுயமரியாதை, நம்பிக்கை மற்றும் பாதுகாப்பை மீட்டெடுக்கும் மருந்து.”

“பூரண புரிதல் கொண்ட மனிதன் வாழ்க்கையில் நடக்கும் அனைத்து நிகழ்வுகளையும் நோக்கமுள்ளதாகவும் நல்லதாகவும் ஏற்றுக்கொள்கிறான். நம்முடைய முந்தைய செயல்களை நமக்குத் திருப்பித் தருவதற்காக மற்றவர்களுக்கு நாம் நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்க வேண்டும், அப்போதுதான் நம்முடைய தவறுகளைப் பார்க்க முடியும், மற்றவர்களிடம் நாம் ஏற்படுத்தியிருக்கக்கூடிய அதே உணர்வுகளை அனுபவிக்க முடியும். அந்த வழியில்தான் அதே அதர்மச் செயல்களை மீண்டும் செய்யாமல் இருக்க நாங்கள் சுத்திகரிக்கப்பட்டு பயிற்றுவிக்கப்படுகிறோம்.”

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களில், எதிர்பார்த்த அல்லது எதிர்பாராத பரிசுகள் அல்லது உதவிகளைக் கவனித்து, இதயப்பூர்வமான நன்றியைத் தெரிவிப்பதன் மூலம் உங்கள் நன்றியுணர்வின் அளவை மேம்படுத்துங்கள், மேலும் வாழ்க்கைக்காக தெய்வத்திடம் நன்றியுள்ளவர்களாக இருங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____
நன்றியுணர்வின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



29. நேர்மை

நேர்மை என்பது சட்டத்தை மதித்து நல்லொழுக்கமுள்ளவராக இருப்பதாகும். கௌரவமாக இருப்பதன் மூலமும், மோசடி, அக்கிரமம், சூழ்ச்சி மற்றும் வஞ்சகம் ஆகியவற்றைத் தவிர்ப்பதன் மூலமும் நான் அதை பலப்படுத்துகிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **நேர்மையின்மை**.

நேர்மையானவனின் செயல்களை நேர்மையற்றவனுடன் ஒப்பிடுதல்

சூழ்நிலை	நேர்மை	வஞ்சனை
தெருவில் பணம் மற்றும் கடன் அட்டை கொண்ட ஒரு பணப்பையைக் கண்டுபிடித்தால், நீங்கள்...	உரிமையாளரைத் தேடி பணப்பையை அதன் மதிப்புமிக்க பொருட்களுடன் திருப்பித் தரவும்.	பணத்தை வைத்துக் கொண்டு, பணப்பையை அருகிலுள்ள தொலைந்து போன மற்றும் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட இடத்தில் கொடுங்கள்.
ஒரு நண்பர் பள்ளி கணினியை ஊடுருவி உங்கள் தரத்தை உயர்த்த முன்வந்தால், நீங்கள்...	நேர்மை உங்களுக்கு முக்கியம் என்பதால் அதைச் செய்ய வேண்டாம் என்று அவரிடம் கேளுங்கள்.	சலுகையை ஏற்றுக்கொண்டு, அதை நீங்களே எப்படி செய்வது என்பதைக் காட்டும்படி அவரிடம் கேளுங்கள்.
ஒரு கடை எழுத்தர் புதுப்பித்தல் அலுவலகத்தில் உங்களுக்கு ஆதரவாக தவறு செய்யும்போது, நீங்கள்...	தவறை சுட்டிக்காட்டி, முழு தொகையையும் மகிழ்ச்சியுடன் செலுத்துங்கள்.	அவருடைய தவறை கண்டு கொள்ளாமல் இருங்கள், அதை ஒரு அதிர்ஷ்டமான நிகழ்வாகக் கருதுங்கள்.



இங்கே படிக்கவும்-bit.ly/honest29-கணேஷ் ஹானர்ஸ் கணித வகுப்பில் சேருவதற்கு எப்படி ஏமாற்றுகிறார் மற்றும் தனது சகோதரியின் வேலையை நகலெடுத்து தொடர்ந்து போராடுகிறார். அவர் இறுதியாக தனது ஆசிரியரிடம் வாக்குமூலம் அளித்து, அவமானத்துடன் தனது தந்தையை எதிர்கொள்கிறார். சீர்திருத்தப்பட்டவுடன், அவர் விரும்பப்படும் வகுப்பில் சரியான நுழைவைப் பெறுகிறார்.

குருதேவரின் விளக்கம்: “அர்ஜுனா [நேர்மை] என்பது அண்டை வீட்டார், குடும்பத்தினர் மற்றும் உங்கள் அரசாங்கத்திடம் நேர்மையாக இருப்பது. நீங்கள் உங்கள் வரிகளைச் செலுத்துங்கள். நீங்கள் சட்டங்களைக் கடைப்பிடியுங்கள். நீங்கள் மோசடி செய்யவோ, லஞ்சம் கொடுக்கவோ, ஏமாற்றவோ, திருடவோ அல்லது மோசடி மற்றும் பிற வகையான கையாளுதல்களில் பங்கேற்கவோ கூடாது.”

“நேர்மையின் மிக முக்கியமான விதி என்னவென்றால், ஒருவர் தனக்குத்தானே நேர்மையாக இருக்க வேண்டும், நமது பிரச்சினைகளை உருவாக்கியவர் நாம்தான் என்பதை ஒப்புக்கொண்டு அவற்றை எதிர்கொள்ள வேண்டும்.”

“சிவ பக்தர்கள் லஞ்சம் வாங்கக் கூடாது; இந்த நடைமுறை எவ்வளவு அவசியமானதாக, உகந்ததாக அல்லது கலாச்சார ரீதியாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டதாக இருந்தாலும், அவர்கள் மற்றவர்களுக்கு லஞ்சம் கொடுக்க முன்வருவதில்லை. வாழ்க, நேர்மையின் கருணைக்காக அவர்கள் போராடுகிறார்கள்!”

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களில், மற்றவர்கள் அவ்வாறு செய்கிறார்கள் என்பதற்காக ஒரு சட்டத்தை மீற (அல்லது வளைக்க) உங்களை அனுமதிக்காதீர்கள்; உதாரணமாக, குப்பை கொட்டுதல்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

நேர்மையின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



30. விருந்தோம்பல் பண்பு

விருந்தோம்பல் என்பது விருந்தினர்களிடம் நட்புடனும் பரிவுடனும் இருப்பதாகும், அவர்களின் தேவைகளை மகிழ்ச்சியுடன் பூர்த்தி செய்வது மற்றும் உரையாடல், உணவு மற்றும் தங்குமிடம் ஆகியவற்றைப் பகிர்ந்து கொள்வது. விருந்தினர்களை பாசத்துடன் வரவேற்கும் போதும் தாராள மனப்பான்மையுடன் நடத்தும்போதும் நான் அதைப் பயிற்சி செய்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **விருந்தோம்பல் இல்லாமை**.

விருந்தோம்பல் செய்பவனின் செயல்களை விருந்தோம்பல் இல்லாதவனின் செயல்களுக்கு ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	விருந்தோம்பல்	விருந்தோம்பல் இல்லாமை
விருந்தினர்கள் உணவு நேரத்திற்கு அருகில் வீட்டில் இருந்தால், நீங்கள்...	அவர்களை உணவுக்காக தங்கமாறு ஊக்குவிக்கவும்.	உரையாடலை நிறுத்தி, இரவு உணவிற்கு முன் அவர்கள் வெளியேறுவார்கள் என்று எதிர்பார்ப்பார்கள்.
புதிய அண்டை வீட்டுக்காரர்கள் பக்கத்து வீட்டிற்கு குடிபெயர்ந்தால், நீங்கள்...	ஒரு பரிசுடன் அவர்களின் வீட்டிற்குச் சென்று அவர்களை சமூகத்திற்கு வரவேற்கவும்.	உங்கள் குடும்பத்திற்கு எந்த துக்கத்தையும் ஏற்படுத்த கூடாது என்ற நம்பிக்கையில் தள்ளியே இருங்கள்.
வியாபார விஷயமாக உறவினர்கள் ஊருக்கு வரும்பொழுது...	இரவில் அவர்களை உங்கள் வீட்டில் தங்க வலியுறுத்தி அழைக்கவும்.	அமைதியாக இருங்கள், உங்கள் வாழ்க்கையில் கூடுதல் தொந்தரவு வேண்டாம்.



இங்கே படிக்கவும்—bit.ly/hospitable30— ஹேமா அத்தை மற்றும் அவரது முழு குடும்பத்தினரும் ஒரு இரவு வீட்டில் தங்க வந்தபோது வள்ளி மற்றும் சேயோன் எப்படி கலங்குகிறார்கள். பின், விருந்தோம்பல் பற்றிய திருக்குறளின் ஞானத்தை அறிந்துகொள்வதன் மூலம், அவர்கள் எதிர்பாராத விருந்தினர்களைக் கடவுளாகக் கருதுவதில் மகிழ்ச்சியடையக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

குருதேவரின் விளக்கம்: “விருந்தோம்பல் வீணையிலிருந்து வரும் இனிய இசையைப் போல சிவனின் தொண்டர்களிடமிருந்து வெளிவருகிறது. விருந்தினர்கள் தெய்வங்களாக நடத்தப்படுகிறார்கள். நண்பர்கள், உறவினர்கள், தெரிந்தவர்கள், அந்நியர்களும் கூட, பெறப்பட்ட அபரிமிதமான, எப்போதும் விருப்பமுள்ள கவனிப்பால் பூரிப்படைகிறார்கள். “தானம் என்ற இயமத்தை நிறைவேற்றுவதில் விருந்தோம்பல் ஒரு முக்கிய பகுதியாகும். விருந்தினர்கள் வரும்போது, அவர்களை உபசரிக்க வேண்டும், குறைந்தபட்சம் உட்கார ஒரு பாய் மற்றும் குடிக்க ஒரு குவளைத் தண்ணீர் கட்டாயமாகக் கொடுக்கவேண்டும். உங்கள் விருந்தினர்களை நின்று கொண்டே இருக்க விடக்கூடாது, நீங்கள் ஒருபோதும் உங்கள் விருந்தினரைத் தாகத்துடன் விடக்கூடாது.”

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களில், உபசரிப்பதற்கான வாய்ப்புகள் கிடைக்கிறதா என்று கவனியுங்கள். உங்கள் விருந்தினர்களை அன்புடன் வரவேற்க எந்தவொரு தயக்கத்தையும் கடந்து, உணவு, தங்குமிடம் மற்றும் உரையாடலுக்கான உங்கள் நேரத்தை இலவசமாகக் கொடுங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

விருந்தோம்பலின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



31. பணிவு

பணிவு என்பது அகங்காரம் மற்றும் கர்வத்திலிருந்து விடுபடுவது ஆகும். எனது ஒவ்வொரு சாதனைகளுக்கும் எனக்குக் கிடைத்த அங்கீகாரத்திற்கும் என் பெற்றோர்களுக்கு, ஆசிரியர்களுக்கு, குருமார்களுக்கு மற்றும் தெய்வங்களுக்கு நான் நன்றி செலுத்தும்போது நான் பணிவை வெளிப்படுத்துகிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **கர்வம்**.

பணிவானவனின் செயல்களை கர்வம் கொண்டவனின் செயல்களுக்கு ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	பணிவு	கர்வம்
விருது வாங்கியப்பின் உரை நிகழ்த்தும் போது, நீங்கள்...	உங்கள் சாதனையை உங்கள் அற்புதமான ஆசிரியர்களுக்கு அர்ப்பணம் செய்வீர்கள்.	நீங்கள் இறுதியாக அங்கீகரிக்கப்படுகிறீர்கள் என்று உணர்ந்து, பாராட்டுகளை பெருமையுடன் ஏற்றுக்கொள்வீர்கள்.
கணிதத்தில் உங்கள் திறமைக்கு பாராட்டுக்கள் கிடைத்தால், நீங்கள்...	“நான் இப்போது தான் கற்றுக்கொள்ள ஆரம்பித்துள்ளேன்” என்று கூறிப் பாராட்டைத் தள்ளிவைக்கவும்.	நீங்கள் பள்ளியில் சிறந்த கணிதவியலாளர் என்பதை உடனடியாக ஒப்புக்கொள்வீர்கள்.
புதிய நபர்களை சந்திக்கும்போது, நீங்கள்...	இயல்பாகவே அடக்கம், மரியாதை மற்றும் சமத்துவ மனப்பான்மையை வெளிப்படுத்துவீர்கள்.	அவர்களைப் பற்றி விரைவாகக் கணித்து, உயர்வு மனப்பான்மையோடு அணுகுங்கள்.

யாரும் பொறுப்பாளியில்லை
என கூறு!

யாரிடமாவது ஒரு திட்டம் உள்ளதா?

அது இயலாதது

32. தன்முனைப்பாக்கம்

தன்முனைப்பாக்கம் என்பது தூண்டப்படாமல், அறிவுறுத்தப்படாமல் சிந்தித்துச் முன்வந்து செயல்படும் திறனாகும். கேட்காமலேயே தேவைகளைத் தேடுவதன் மூலமும் பதிலளிப்பதன் மூலமும் நான் முன்முயற்சியை வளர்த்துக் கொள்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது செயலின்மை.

தன்முனைப்பாக்கம் கொண்டவரின் செயல்களை செயலற்ற ஒருவருடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	தன்முனைப்பாக்கம்	செயலின்மை
ஒரு பள்ளி முகாம் பயணத்தில் யாரும் நெருப்பை உருவாக்கவில்லை என்பதை நீங்கள் கவனிக்கிறீர்கள், மற்றும்...	மாலை முகாமுக்கான நெருப்பைத் தொடங்க விறகுகளைத் தேடத் தொடங்குவீர்கள்	தேவையானதைச் செய்வதை விட்டு அவ்வேலையைச் செய்ய அதிக ஆர்வம் கொண்ட ஒருவரைக் கண்டுபிடியுங்கள்.
ஒரு நடைமுறையை மேம்படுத்த முடியும் என்பதை உணர்ந்து, நீங்கள்...	சாதுரியமாக ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய மாற்றத்தை உருவாக்கி அதை குழுத் தலைவரிடம் பரிந்துரைக்கவும்.	உங்கள் உதவி தேவைப்பட்டால், யாராவது வந்து கேட்பார்கள் என்று நினைத்து எதுவும் சொல்லாதீர்கள்.
உங்கள் வீட்டில் ஒரு கதவு சரியாக மூடாதபொழுது, நீங்கள்...	அதை எவ்வாறு சரிசெய்வது என்பதை இணையத்தில் பார்த்துப், பின்னர் பாகங்களை வாங்கவும்.	சுலபமான வழியாக, அக்கதவை விட்டு மற்ற கதவைப் பயன்படுத்தவும்.

இது தாமதம் ஆனது

போதுமானது இல்லை

நாம் இதைச் செய்வோம்

ஃப்ரீலான்ஸ் போட்டோகிராபி பிசினஸை நடத்தும் ஆம்பர் மோஸோ உட்பட நிஜ வாழ்க்கை இளவயது (டன் ஏஜ்) தொழில்முனைவோரைப் பற்றிய வீடியோவை இங்கே பார்க்கவும்—bit.ly/initiative32; அன்யா போகாரியன் என்பவர் குறைந்த விலையில் டயாலிசிஸ் இயந்திரத்தைக் கண்டுபிடித்தவர்; மற்றும் ஆன் மகோசின்ஸ்கி, கூகுள் அறிவியல் கண்காட்சியின் இறுதிப் போட்டியாளர்.

குருதேவரின் விளக்கம்: “தினமும் தியானத்தை ஒரு வாழ்க்கை முறையாக இணைக்கும் இலக்கிற்கு ஒரு நேர்மறையானத் திட்டத்தை வைத்து முயற்சிக்கவும். தியானத்தில் இந்த நேர்மறையான முயற்சி மற்றும் தினசரிப் பயிற்சியின் மூலம், விழிப்புணர்வை உள்ளே மையம் கொள்ளவைக்கவும். விழிப்புணர்வை எவ்வாறு பிரித்தெடுப்பது மற்றும் வெளிப்புறம் செல்லாமல் தடுப்பது என்பதை நாங்கள் கற்றுக்கொடுக்கிறோம். தூய்மையுணர்வை நோக்கி நமது இயல்பை மாற்றுவதற்கு வலுவான முன்முயற்சி எடுக்கப்பட்டவுடன், ஒரு புதிய செயல்முறை நமக்குள்ளே நடைபெறத் தொடங்குகிறது.”

“... குழந்தைகள் மனதளவில் நேர்மறை மற்றும் எதிர்மறை மனநிலைகளுக்கு தொலைக்காட்சிச் செய்திகளால் கொண்டு செல்லப்படுகிறார்கள். அவர்கள் படைப்பாற்றலற்றவர்களாக, செயலற்றவர்களாக, சும்மாயிருப்பவர்களாக மற்றும் தங்கள் சொந்த மனதைப் பயன்படுத்த ஒருபோதும் கற்றுக்கொள்ளாதவர்களாக மாறுகிறார்கள்.”

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களின்போது, நீங்கள் செயலற்றவர்களாக இருந்திருக்கக்கூடிய மூன்று வாய்ப்புகளைக் கண்டறிந்து, அக்காரியங்களை மேம்படுத்த அல்லது அக்காரியங்களுக்கு உதவ முன்முயற்சி எடுக்கவும்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

முன்முயற்சியின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____

INTEC

33.நாணயம்

நாணயம் என்பது எல்லா சூழ்நிலைகளிலும் கண்டிப்பான தார்மீக அல்லது நெறிமுறை விதிகளை உறுதியாகக் கடைப்பிடிப்பதாகும். யாரும் பார்க்காவிட்டாலும் சரியானதைச் செய்வதன் மூலம் நான் நேர்மையை வளர்த்துக் கொள்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **ஊழல்தன்மை**.

நேர்மையாக இருப்பவரின் செயல்களை ஊழல் செய்யக்கூடியவருடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	நாணயம்	ஊழல்தன்மை
நீங்கள் வீட்டில் இரவு 10 மணிக்குள் இருக்க வேண்டும் ஆனால் உங்கள் பெற்றோர் வெளியூர் சென்றுவிட்டனர், நீங்கள்...	சரியான நேரத்தில் வீட்டிற்கு வாருங்கள், ஏனென்றால் இது உங்கள் வீட்டின் பழக்கம் மற்றும் உங்கள் பெற்றோரின் நம்பிக்கையை நீங்கள் மதிக்கிறீர்கள்.	உங்கள் சிறந்த நண்பரின் ஆலோசனையைக்கேட்டு நள்ளிரவு வரை வெளியே சுற்றுங்கள்.
நண்பர்கள் மாலில் ஒரு சில சிறுபொருட்களைத் திருடத் திட்டமிடும்பொழுது, நீங்கள்...	மறுபரிசீலனை செய்யுமாறு அவர்களிடம் வலியுறுத்துங்கள், தவறான செயலில் சேர மறுத்துவிடுங்கள்.	யாரும் பிடிபட மாட்டார்கள் என்ற நம்பிக்கையில் உங்கள் நண்பர்களுடன் திருட்டில் சேருங்கள்.
ஒரு முக்கியமான பரீட்சைக்கு உங்கள் பதில்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள பணம் வழங்கப்பட்டது, நீங்கள்...	சலுகைக்கு ஆசைப்படுவதில்லை மற்றும் ஏமாற்ற மறுக்கிறார்கள்.	சலுகையை ஏற்றுக்கொண்டு நேர்மையற்ற திட்டத்தில் ஈடுபடுங்கள்.



இங்கே படிக்கவும்—bit.ly/integrity33—குறையும் மீனாட்சியும் ஒரு விரிவான இந்து திருமணத்தில் கலந்துகொள்ளும் போது, மணமகனும், மணமகளும் பரஸ்பர ஆதரவு மற்றும் நம்பகத்தன்மையுடன் வாழ்நாள் முழுவதும் ஒன்றிணைக்கும் பல்வேறு படிகளின் அர்த்தத்தை தங்கள் தாயிடமிருந்து எவ்வாறு கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

குருதேவரின் விளக்கம்: “மனித நேர்மையில், கேட்கும் ஒவ்வொருவரும் கேட்கக்கூடிய அந்த ‘ஆன்மாவின் மெல்லிய குரலில்’ எனக்கு நம்பிக்கை இருக்கிறது. நாம் அடிப்படையில் தூய ஆத்மாக்கள், தற்காலிகமாக ஸ்தூல உடலில் வாழ்கிறோம்.”

“நாம் அநியாயமாகவும், அற்பத்தனமாகவும், வெறுப்புடனும், ஆண்டுதோறும் மனக்கசப்புகளை வைத்திருக்கும்போது, நமது சூழ்ச்சியையும் ஊழலையும் நம்மைத் தவிர வேறு யாருக்கும் தெரியாதபோது, நாம் பாதிக்கப்படுகிறோம். ஆன்மா பரிணாம வளர்ச்சி அடையும்போது, அது இறுதியில் தவறுகள் மற்றும் தவறான செயல்களின் பெரும் சுமையை உணர்ந்து பிராயச்சித்தம் செய்ய விரும்புகிறது.”

பயிற்சி: அடுத்த இரண்டு வாரங்களில், கடந்த ஆண்டில் நீங்கள் நேர்மையுடன் செயல்படாத குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பங்களில் இரண்டு முறை தியானியுங்கள், உங்கள் மதிப்புகளை சமரசம் செய்ய அனுமதித்த மூலக் காரணத்தைச் சுட்டிக்காட்ட முயலுங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

நேர்மையின் நன்மைகள் பற்றிய எனது எண்ணங்கள்: _____



34.ஆனந்தம்

ஆனந்தம் என்பது நேர்மறையாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருப்பது ஆகும். எல்லா சூழ்நிலைகளிலும், மிகவும் சவாலானதாக இருந்தாலும், மகிழ்ச்சியான, தந்நிறைவான அணுகுமுறையை நான் செயல்படுத்தும் போது, இந்த நல்லொழுக்கத்தை நான் வளர்த்துக் கொள்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது சோகம்.

மகிழ்ச்சியாக இருப்பவனின் செயல்களை சோகமாக இருப்பவனின் செயல்களுக்கு ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	ஆனந்தம்	சோகம்
உங்கள் தாத்தா பாட்டி உங்களைக் காட்டுக்கு சுற்றுலா கூட்டிக்கொண்டுப் போகிறேன்னு சொன்னால், நீங்கள்...	மரங்களுக்கிடையில் பொழுதைக் கழிக்கும் வாய்ப்பில் மகிழ்ச்சியுடன் நடனமாடுங்கள்.	தாத்தா தனது எல்லா கதைகளையும் மீண்டும் சொல்லப் போகிறார் என்பதை அறிந்து, சோகமான மனநிலைக்குச் செல்லுங்கள்.
பைக்கில் இருந்து விழுந்து முழங்காலில் சிராய்ப்பு, நீ...	நல்ல வேளையாக உங்கள் கால் முறிக்கப்படவில்லை என்றெண்ணி நீங்கள் மகிழ்ச்சியடைவீர்கள்.	தோல்வியுற்றதற்காகச் சக்கரத்தினைச் சபித்து, அதைப் பற்றி எண்ணி மனச்சோர்வடையுங்கள்.
ஒரு மோட்டார் சைக்கிளை சரிசெய்வதற்குத் திட்டமிட்டதை விட கடினமாக மாறும் பொழுது, நீங்கள்...	மன உறுதியை வளர்ப்பதற்கான வாய்ப்பாகப் பணியை மகிழ்ச்சியுடன் தொடரவும்.	உங்கள் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட இயந்திர திறன்களால் சோர்வடையுங்கள்.



35. விசுவாசம்

விசுவாசம் என்பது ஒருவரின் குடும்பம், நண்பர்கள், மதம் மற்றும் நாட்டின் மீது உறுதியான மற்றும் நிலையான அர்ப்பணிப்பைக் கொண்டிருப்பதாகும். எனது எல்லா உறவுகளிலும் நான் உண்மையாக இருக்கும்போது நான் விசுவாசத்தை வெளிப்படுத்துகிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **விசுவாசமின்மை**.

விசுவாசமாக இருப்பவரின் செயல்களை விசுவாசமற்றவருடன் ஒப்பிடுதல்

சூழ்நிலை	வி சுவாசம்	விசுவாசமின்மை
ஒரு கூச்ச சுபாவமுள்ள நண்பர் தனது சகாக்களால் விமர்சிக்கப்படும் போது, நீங்கள்...	அவரைப் பாதுகாக்க பேசுங்கள், அவரது நம்பிக்கையை அதிகரிக்க வேலை செய்யுங்கள்.	அமைதியாக இருங்கள், கொடுமைப்படுத்துபவர்களுடன் ஒத்துழைப்பை பெற அவர் உங்கள் நண்பர் அல்ல என்று பாசாங்கு செய்யுங்கள்.
பள்ளித் தோழர்கள் இந்து மதத்தைப் பற்றி போலியான கருத்துக்களை கூறும்போது, நீங்கள்...	நீங்கள் ஒரு இந்து என்பதை அவர்களுக்கு நினைவூட்டுங்கள், மேலும் அறிவார்ந்த விளக்கத்துடன் எதிர்கொள்ளுங்கள்.	நீங்கள் ஒரு இந்துவாக இல்லாமல் இருந்தால் நன்றாக இருந்திருக்கும் என்று ரகசியமாக நினைத்து, உங்கள் பாரம்பரியத்தையும் குடும்ப வரலாற்றையும் துறந்து ஒன்றும் செய்யாமல் இருங்கள்.
உங்கள் நிறுவனம் ஒரு கடினமான சூழ்நிலையில் நடடம் சந்திக்கும்போது, நீங்கள்...	சூழ்நிலையை சமாளிக்க, தற்காலிகமாக சம்பளத்தை குறைக்க முன்வருகிறார்கள்.	கடினமான சூழ்நிலையில்லாத ஒரு நிறுவனத்தைக் கண்டுபிடிப்பதற்காக விரைவாக செயல்படுங்கள்.



கானருக்கும் கேடன் லாங்கிற்கும் இடையே உள்ள வியக்க வைக்கும் பந்தத்தைப் பற்றிய ஒரு வீடியோவை இங்கே பாருங்கள்—bit.ly/loyal35. கேடன் பெருமுனை வாதத்தால் அவதிப்படுகிறார், ஆனால் அவரது சகோதரர் கானர் ஒவ்வொரு நாளும் அவருக்கு ஆதரவாக நின்று அவர் ஒரு நிறைவான வாழ்க்கையை வாழ்கிறார்.

குருதேவரின் விளக்கம்: “பக்தி என்பது கடவுள், கடவுள்கள் மற்றும் குரு மீதான அன்பு, மற்றும் குடும்பத்திடமும் நண்பர்களிடமும் காட்டப்படும் அர்ப்பணிப்பு ஆகும். விசுவாசமுள்ளவர்களாகவும் நம்பத்தகுந்தவர்களாகவும் இருப்பதன் மூலம் பக்தியை வளர்த்துக் கொள்கிறோம்.”

“நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த பாதையை முழு மனதுடன் பின்பற்றுங்கள். அதன் இலக்குகளை நிறைவேற்றுவதில் உங்கள் முழு அர்ப்பணிப்பையும், ஆற்றலையும், விசுவாசத்தையும் கொடுங்கள். உண்மையான ஆன்மீகத் தேடுதல் மற்றும் முக்தி மார்க்கத்தில் உள்ளவர்கள், ஒரு பாதையிலிருந்து மற்றொரு பாதை, ஒரு மடத்திலிருந்து மற்றொரு மடம், ஒரு ஆசானிடமிருந்து மற்றொரு ஆசான் என்று அலைவதில்லை, ஏனென்றால் முடிவெடுக்காமை அனைத்து ஆன்மீக வளர்ச்சியையும் தடுக்கிறது என்று அறியப்படுகிறது.”

“தனது புருஷ தர்மத்தை நிறைவேற்றுவதில், கணவர் தனது பிராணன், அன்பு மற்றும் விசுவாசத்தை தனது குடும்பத்திற்கு வழங்குகிறார், மேலும் அவர் தனது சேவையின் மூலம் சமூகத்திற்கு பயனளிக்கிறார்.

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்கள், உங்கள் நண்பர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றுங்கள், அவர்களுக்கான உங்கள் அர்ப்பணிப்பு உணர்வை வலுப்படுத்துங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

விசுவாசத்தின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



36. புண்படுத்தாமை

புண்படுத்தாமை என்பது செயல்கள், வார்த்தைகள் அல்லது எண்ணங்கள் மூலம் மற்றவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்காதது ஆகும். கோபம் அல்லது விரக்தியை உள்வாங்கி உட்பட அகிம்சை வழியில் வாழ்வதன் மூலம் நான் அதை அவதானிக்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **புண்படுத்துதல்**.

புண்படுத்தாதவனின் செயல்களை புண்படுத்தும் செயலுடன் ஒப்பிடுதல்

சூழ்நிலை	அல்லாத புண்படுத்தும் தன்மை	புண்படுத்தும் தன்மை
ஒரு சண்டையைத் தேர்ந்தெடுக்க ஆர்வமுள்ள ஒரு பள்ளி முரடனை எதிர்கொள்ளும்போது, நீங்கள்...	நீங்கள் அவருடன் சண்டையிட மாட்டீர்கள் என்பதை தெளிவுபடுத்துங்கள், காரணத்தினை எடுத்துரைத்தோ அல்லது நகைச்சுவை மூலமாகவோ அவரது ஆக்ரோஷத்தினை தணிக்க நிர்வகிக்கவும்.	உடனடியாக கைகலப்பில் ஈடுபடுங்கள், நீங்களும் ஆக்ரோஷமாக இருக்க முடியும் என்பதைக் காட்டுங்கள்.
உங்கள் கைக்குழந்தை ஒரு மணி நேரம் தொடர்ந்து அழுட்போது, நீங்கள்...	அசௌகரியத்திற்கான காரணங்களைச் சரிபார்க்கவும், பின்னர் அவளுக்குப் பிடித்த ஒரு தாலாட்டுப் பாட்டுப் பாடுவதன் மூலம் பொறுமையாக அவளை அமைதிப்படுத்தவும்.	நீண்ட அழுகையால் நொந்து, அவளை லேசாக தட்டி, பின்னர் அவளை அமைதியாக இருக்கச் சொல்லுங்கள்.
நண்பர்கள் குழு ஒரு வகுப்பு தோழரை அதிக எடை கொண்டதற்காக கிண்டல் செய்வதைப் பார்த்து, நீங்கள்...	அது ஏற்படுத்தும் உணர்ச்சி வலியைப் புரிந்துகொண்டு, கிண்டலில் சேருவதைத் தவிர்க்கவும்.	அவர் எவ்வளவு வேதனையாக உணர்ந்திருப்பார் என்று யோசிக்காமல் கிண்டலில் சேருங்கள்.



இங்கே படிக்கவும்—bit.ly/non-hurtful36—ஒரு மாலையில் தன் அம்மாவிடம் அஹிம்சை பற்றி விவாதிக்கும் ஜானகியின் கதை. அன்றிரவு அவர்களின் பூனை எலியைக் கொண்டு, அவற்றை உண்பதற்காக விலங்குகளைக் கொல்வது பற்றிய குடும்ப விவாதத்தைத் தூண்டுகிறது. இறுதியில், அவர்கள் தங்கள் சைவ வேர்களுக்குத் திரும்ப முடிவு செய்கிறார்கள்.

குருதேவரின் விளக்கம்: “எல்லாவற்றினுள்ளும் இருக்கும் உள்ளார்ந்த புனிதத்தன்மை மீது ஒரு இந்து வைத்திருக்கும் கருணையையும் பயபக்தியையும் விவரிக்க சகிப்புத்தன்மை என்ற வார்த்தை போதுமானதல்ல. எனவே, எல்லா இந்துக்களின் செயல்களும் கருணையானவை அல்லது அகிம்சை என்றே கருதப்படுகின்றன. ஒருவர் மதிக்கும் ஒன்றை காயப்படுத்த விரும்ப மாட்டார்.

“எண்ணம், சொல் அல்லது செயலால் மற்றவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கக்கூடாது என்பது இந்து மதத்தின் ஒரு முக்கிய சட்டமாகும், அதைத் தவிர்க்கவோ, நிராகரிக்கவோ, புறக்கணிக்கவோ அல்லது கருணை என்ற நுட்பமான கருத்தால் மாற்றவோ முடியாது. இந்து மதம் அளிக்கும் ஒரே வெளிப்படையான கட்டளையாக இயமங்கள் மற்றும் நியமங்களில் அகிம்சை மட்டுமே கருதப்படலாம்.”

“அஹிம்சை, ‘காயப்படுத்தாமை’, எண்ணம், சொல் அல்லது செயலால் மற்றவர்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்காமை.”

“வாழ்க்கை என்பது உண்மையில் என்ன என்றுப் புரிந்து, மற்றவர்களுக்குத் தீங்கு விளைவிப்பது நம் சொந்த உள் இருப்பை எவ்வாறு மீறுகிறது என்பதை உணர்ந்துகொள்ள வேண்டிய ஒன்றாகும். ஒரு தீங்கு விளைவிக்கும் செயல் செய்யப்படும்பொழுது, அது மீறுபவரின் மனதில் ஆழமாக ஒரு அடையாளத்தை ஏற்படுத்துகிறது.”

பயிற்சி: இரண்டு வாரங்களுக்கு, உங்களைத் தொந்தரவு செய்யும் சூழ்நிலையில் இருக்கும்போது, பதிலுக்குப் புண்படுத்தும் வார்த்தைகளைப் பேசுவதிலிருந்து உங்களைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____
புண்படுத்தாததன் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



37. திருடாமை

திருடாமை என்பது பிறர் சொத்தை உரிமையின்றி அல்லது அனுமதியின்றி அபகரிக்காமலிருப்பதாகும். திருட்டைத் தவிர்ப்பதன் மூலமும், மற்றவர்களிடம் உள்ள பொருட்களுக்கு ஆசைப்படாமல் இருப்பதன் மூலமும் நான் அதைக் கடைப்பிடிக்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது திருடுதல்.

திருடாதவனின் செயல்களை திருடுபவனின் செயல்களுக்கு ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	திருடாமை	திருடுதல்
வீட்டிற்குச் செல்லும் வழியில் மளிகை சாமான்கள் வாங்க உங்கள் அம்மா உங்களுக்கு 20 ரூபாய் கொடுக்கும்போது, நீங்கள்...	கவனமாக கண்காணித்து சில்லறையை அவரிடம் திருப்பித் தரவும்.	வேண்டுமென்றே கணக்கை மறந்து, செலவழிக்காத பணத்தைப் பையில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
ஒரு நண்பர் தனது வீட்டுப்பாடத்தை உங்கள் சமையலறை மேசையில் விட்டுவிடுகிறார், எனவே நீங்கள்...	உடனே அவரை அழைத்து, திருப்பி கொடுங்கள். அதனால் அவர் நாளை வகுப்பிற்கு அதை எடுத்து வரலாம்.	அழைப்பைச் செய்வதற்கு முன் வீட்டுப்பாடத்திற்கு எளிதான பதில்களைப் பெற்றுக்கொள்ளவும், அவரது வேலையை நகலெடுக்கவும் ஒரு வாய்ப்பாகப் பாருங்கள்.
உங்கள் மூத்த சகோதரர் பள்ளியில் ஒரு விருது பெறும்போது, நீங்கள்...	அவருடன் கொண்டாடுங்கள், அவரது மேசையில் ஒரு குறிப்பு மூலம் உங்கள் சொந்த வாழ்த்துக்களைச் சேர்க்கவும்.	அவரது விருதுக்கு ஆசைப்படுங்கள், நீங்களும் அதே அளவு தகுதியானவர் என்று நீங்களே சொல்லுங்கள்.



இங்கே படிக்கவும்—bit.ly/nonstealing37—அனன்யா, ஆசைக்கு அடிபணிந்து, பள்ளியில் தன் ஆசிரியையின் பணப்பையில் இருந்து பணத்தை திருடும் கதை. இது சமூகத்தால் நம்பப்படுவதன் மதிப்பு மற்றும் பொது தவம் மூலம் அந்த நம்பிக்கையை திரும்பப் பெறுவது பற்றிய கடினமான பாடங்களுக்கு வழிவகுக்கிறது.

குருதேவரின் விளக்கம்: “மூன்றாவது இயமம் என்பது அஸ்தேயம், அது திருடுவதும் இல்லை, ஆசைப்படுவதும் இல்லை, கடனில் முழுகுவதும் இல்லை... பேராசை என்பது உங்களுக்குச் சொந்தமில்லாத விஷயங்களை விரும்புவது. பேராசை பொறாமைக்கு வழிநடத்துகிறது, அது திருடுவதற்கு வழிநடத்துகிறது. திருடுவதற்கான முதல் தூண்டுதல் பேராசை, விரும்புதல். ஆசைப்படுவதற்கான உந்துதலை நீங்கள் கட்டுப்படுத்த முடிந்தால், நீங்கள் திருட மாட்டீர்கள். ஆசைப்படுவது மனதளவில் திருடுவது.”

“நிச்சயமாக, திருட்டு ஒருபோதும் நடக்கக்கூடாது. ஒரு பென்னி, ஒரு பைசா, ஒரு ரூபாய், ஒரு லிரா அல்லது ஒரு யென் கூட தவறாகப் பயன்படுத்தவோ அல்லது திருடப்படவோ கூடாது. கடனைத் திருப்பிச் செலுத்தத் தவறுவதும் ஒரு வகையான திருட்டுதான்.”

பயிற்சி: அடுத்த இரண்டு வாரங்களில், உங்களிடம் இல்லாததை மற்றவர்களிடம் நீங்கள் ஆசைப்படுவதைக் கண்டால், அத்தகைய ஆசைதான் திருட்டுக்கு வழிவகுக்கிறது என்பதை சிந்தியுங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

திருடாமலிருப்பதன் நன்மைகள் பற்றிய எனது எண்ணங்கள்: _____



38.கீழ்ப்படிதல்

கீழ்ப்படிதல் என்பது அறிவுறுத்தல்களை விரைவாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும், துல்லியமாகவும் நிறைவேற்றுவதாகும். ஆணைகளை எதிர்க்கும் அல்லது கேட்கப்பட்டதை விட வித்தியாசமாக விஷயங்களைச் செய்யும் எந்தவொரு போக்கையும் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் நான் அதை வளர்த்துக் கொள்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **எதிர்ப்பு**.

கீழ்ப்படிபவனின் செயல்களை எதிர்ப்பவனுடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	கீழ்ப்படிதல்	எதிர்ப்பு
உங்கள் தந்தை ஒரு சிறிய வேலைக்கு கட்டளையிடும்போது, நீங்கள்...	அவர் விளக்கியபடி அதை நிறைவேற்றுவதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறார்கள்.	அதை எவ்வாறு அணுகுவது என்பது குறித்த உங்கள் சொந்த யோசனைகளை விவாதிக்க வேண்டிய அவசியத்தை உணருங்கள்.
உங்கள் நடன ஆசிரியர் உங்களுக்கு நீண்ட தொடர் பயிற்சிகளை வழங்கும்போது, நீங்கள்...	ஒவ்வொரு பயிற்சியையும் ஏற்றுக்கொண்டு, அதை நன்றாக செயல்படுத்தி, அவரிடம் தெரிவிக்கவும்.	வேலையைக் கடினமானதாகக் கண்டறிந்து, உங்கள் நடன நேரத்தை உங்களுக்குப் பிடித்த வகையில் பயன்படுத்துங்கள்.
பள்ளி விதிகள் மாறி, மாணவர்களை சீராக உடை அணியச் சொல்லும்போது, நீங்கள்...	நீங்கள் வெவ்வேறு ஆடம்பர தேர்வுகளை விரும்பினாலும், மாற்றத்திற்கு இணங்குங்கள்.	ஆடைக் குறியீட்டைப் புறக்கணித்து, உங்களுக்கு விருப்பமான ஆடைகளை கலகத்தனமாக அணியுங்கள்.



குருநானக் மற்றும் அவரது இரண்டு பெருமைமிக்க மற்றும் ஒத்துழைக்காத மகன்களின் கதையை இங்கே படிக்கவும்-bit.ly/obedient38-குருவின் ஒரு காலத்தில் செல்வந்தராக இருந்த சீடரிடம் உண்மையான கீழ்ப்படிதலில் பாடம் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

குருதேவரின் விளக்கம்: "... ஒழுக்கம் மற்றும் கீழ்ப்படிதல். இந்த இரண்டு குணங்கள் இல்லாமல் இந்த பூமியில் எதுவும் சாதிக்கப்படவில்லை. சுய ஒழுக்கமாக இருங்கள், சுயக் கட்டுப்பாட்டை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் குருக்களுக்கு கீழ்ப்படியுங்கள். உங்கள் பெற்றோர்களுக்குக் கீழ்ப்படியுங்கள். உங்கள் மூதாதையருக்குக் கீழ்ப்படியுங்கள். பெரியவர்களுக்குக் கீழ்ப்படியுங்கள். உங்கள் சைவ ஆசிரியர்களுக்குக் கீழ்ப்படியுங்கள்.

"உன் குருவுக்குக் கீழ்ப்படு, உன் குருவுக்குக் கீழ்ப்படிய... சிவனின் பக்தர்கள் சத்குருவின் கட்டளைகளை வெளிப்படையாகவோ மறைமுகமாகவோ புத்திசாலித்தனமான ஒத்துழைப்புடன் தாமதமின்றி நிறைவேற்றி தங்கள் சத்குருவுக்குக் கீழ்ப்படிகின்றனர்.

"ஒரு குரு கவனமாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட வேண்டும் என்று வேதங்கள் கூறுகின்றன, ஒருவர் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால், அவரை முழு மனதுடன் பின்பற்றவும், அவரது ஒவ்வொரு அறிவுறுத்தலுக்கும் கீழ்ப்படிந்து நிறைவேற்றவும், அவர் நீங்கள் எதிர்பார்த்ததை விட சிறப்பாக இருக்க வேண்டும், மிக முக்கியமாக, உங்களிடமிருந்து நீங்கள் எதிர்பார்த்ததை விட சிறந்ததாக!"



பயிற்சி: இரண்டு வாரங்களுக்கு, உங்களுக்கு ஒரு திட்டம் அல்லது அறிவுறுத்தல் வழங்கப்படும் அந்த தருணங்களைக் கவனித்து, தேவையற்ற எதிர்ப்பு அல்லது கேள்வி இல்லாமல் அதை நிறைவேற்ற வேலை செய்யுங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____
கீழ்ப்படிதலின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



39. திறந்த மனப்பான்மை

திறந்த மனப்பான்மை என்பது வெவ்வேறு யோசனைகள் அல்லது கருத்துக்களைக் கருத்தில் கொள்வதற்கான விருப்பத்தைக் குறிக்கிறது. ஒருவரின் சொந்த கண்ணோட்டத்திலிருந்து விலகி இருப்பதன் மூலமும், மற்றவர்களின் கருத்துக்களை ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலமும் இது வளர்க்கப்படுகிறது. இதற்கு நேர்மாறானது **மூடிய மனப்பான்மை**.

திறந்த மனதுடன் இருப்பவரின் செயல்களை மூடிய மனதுடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	திறந்த மனப்பான்மை	மூடிய மனப்பான்மை
ஒரு நம்பிக்கைக்குரிய புதிய சொல் செயலாக்கி வெளியிடப்படும் போது, நீங்கள்...	நீங்கள் தற்போது பயன்படுத்துவதை விட இது சிறந்த தேர்வா என்பதைப் பார்க்க அதன் அம்சங்களை ஆராயுங்கள்.	அதைப் பார்க்காமல் உங்கள் பழைய செயலாக்கியுடன் இருங்கள்.
உங்கள் தந்தை ஒரு புதிய விடுமுறை இடத்தை பரிந்துரைக்கும் போது, நீங்கள்...	நேர்மறையாக பதிலளித்து, அப்பகுதி மற்றும் அதைச் சுற்றியுள்ள இடங்களைப் பற்றி அறியப் பாருங்கள்.	ஆட்சேபனை செய்து, நீங்கள் பழக்கமான இடங்களை விரும்புகிறீர்கள் என்று கூறுங்கள்.
ஒரு குழு விவாதத்தில் ஒரு இளைஞன் உங்கள் நம்பிக்கைகளை எதிர்க்கும் ஒரு மனோதத்துவ யோசனையை அறிமுகப்படுத்தும்போது, நீங்கள்...	யோசனையைத் தழுவுவது கடினம், ஆனால் உரையாடலில் அதை ஆராயுங்கள், சிறந்த புரிதலை நம்புங்கள்.	நபர் மற்றும் யோசனை இரண்டையும் நிராகரித்து, உங்கள் நம்பிக்கைகளில் விடாப்பிடியாக இருங்கள்.



இங்கே படிக்கவும்—bit.ly/open-minded39-திறந்த மனப்பான்மையே அவரது முன்னேற்றத்திற்கும் வெற்றிக்கும் வழிவகுத்த பண்பாகும், “தவிர்க்க முடியாத எதிர்பாராத வாய்ப்புகளுக்கு” திறந்த மனதுடன் இருப்பது ஏன் என்பதற்கு கீதா மேனனின் சாட்சியம்.

குருதேவரின் விளக்கம்: “எல்லா மதங்களும் ஒரே மாதிரியானவை அல்ல. அவற்றிற்கிடையேயான வேறுபாடுகள் அற்பமானவை அல்லது இல்லாதவை என்று பாசாங்கு செய்வது அந்த வேறுபாடுகளைத் தீர்க்காது. பரஸ்பர பாராட்டுதலைக் கொண்டுவரும் புரிதல் மட்டுமே நிரந்தர தீர்மானமாகும், மேலும் இது ஒவ்வொன்றிலும் உள்ளார்ந்த தனித்துவமான பலம் மற்றும் பலவீனங்களைப் பற்றி திறந்த மனதுடன் தைரியமாக ஆய்வு செய்வதன் மூலம் வருகிறது.

“திறந்த மனப்பான்மை: இந்துக்களின் சகிப்புத்தன்மை கொண்ட சிந்தனை, விசாரணை மற்றும் நம்பிக்கை.”

“பாரபட்சம் என்பது பழக்க மனதில் உள்ள எதிர்மறை உணர்ச்சிகளில் ஒன்றாகும். பாரபட்சம் ஒரு பழக்கமாக நாம் நினைக்காமல் இருக்கலாம், ஆனால் அது இருக்கிறது. பல பெரியவர்கள் மிகவும் வலுவான பழக்கவழக்க தப்பெண்ணங்களைத் தக்க வைத்துக் கொள்கிறார்கள். அவர்கள் தங்கள் குறிப்பிட்ட இனம், சாதி அல்லது சமூக வர்க்கத்தைச் சேராத மக்களைப் பற்றி கவலைப்படுவதில்லை.



பயிற்சி: இந்த அடுத்த இரண்டு வாரங்களுக்கு, உங்களுடையதிலிருந்து வேறுபட்ட கருத்துக்களை எதிர்கொள்ளும்போது, அவை பயனுள்ள மாற்று வழிகளா அல்லது உங்கள் சொந்த யோசனைகளுக்கு உதவுவகைகளா என்று சிந்தியுங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____
திறந்த மனப்பான்மையின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



40. நம்பிக்கை

நம்பிக்கை என்பது நிகழ்வுகளின் நேர்மறையான அம்சங்களைக் காண ஒரு விருப்பம் மற்றும் ஒரு வெற்றிகரமான முடிவை அடைய முடியும் என்ற உணர்வு ஆகும். சிவனின் பரிபூரண பிரபஞ்சத்தை நம்புவதன் மூலமும், நேர்மறையான காட்சிப்படுத்தல்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலமும் உறுதிமொழிகள் மூலமும் நான் நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **அவநம்பிக்கை**.

நம்பிக்கையுள்ள ஒருவரின் செயல்களை அவநம்பிக்கையுடன் இருப்பவரோடு ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	நம்பிக்கை	அவநம்பிக்கை
நீங்களும் நண்பர்கள் குழுவும் தொலைதூர பாதையில் தொலைந்து போகும்போது, நீங்கள்...	ஒவ்வொருவரின் திறன்களையும் நம்புங்கள், சரியான வழியை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.	தொலைந்து போய் காட்டில் உறங்க வேண்டி வருமோ என்று கவலைப்படுங்கள்.
நீங்கள் உங்கள் வேலையில் இருந்து நீக்கப்படுகிறீர்கள் என்பதை அறிந்து, நீங்கள்...	“இது வரும் ஆண்டுகளில் இன்னும் பெரிய வாழ்க்கைக்கு வழிவகுக்கும்.”, என்று மௌனமாக யோசித்துப் பாருங்கள்,	பல மாதங்களுக்கு சம்பளம் இல்லாமல் வேலையில்லாமல் இருப்பீர்கள் என்று பயப்படுங்கள்.
உங்கள் குழுவின் முதல் அறிவியல் ஆய்வக முயற்சி தோல்வியடையும் போது, நீங்கள்...	நேர்மறையாக இருங்கள் மற்றும் ஆக்கப்பூர்வமாக மாற்று வழிகளைத் தொடருங்கள்.	உங்கள் வாழ்க்கையின் பல தோல்விகளை நினைத்து வருத்தப்படுங்கள்.



41. ஒழுங்கு

ஒழுங்கு என்பது எனது சூழலையும் திட்டங்களையும் ஒழுங்காகவும் நேர்த்தியாகவும் வைத்திருப்பதாகும். எனது பணியிடத்தையும் வாழும் பகுதிகளையும் நேர்த்தியாகவும் ஒழுங்கமைக்கவும் அடிக்கடி நேரம் எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் அதை வளர்த்துக் கொள்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது குழப்பம்.

ஒழுங்காக இருப்பவரின் செயல்களை நேர்த்தியில்லாமல் இருப்பவருடன் ஒப்பிடுதல்

சூழ்நிலை	ஒழுங்கு	குழப்பம்
என் வேலை மற்றும் தனிப்பட்ட பகுதிகள்...	எப்பொழுதும் குப்பைகளின்றி மற்றும் விவேகமான ஒழுங்கமைக்கப்பட்டதாக.	வழக்கமாக குழப்பமான நிலையில் உள்ளது.
குடும்ப நூலகத்திலிருந்து டிவிடிக்களை எடுத்து, நீங்கள்...	முடிந்ததும் திருப்பித் தரும் நல்ல பழக்கம் கொண்டவர்கள்.	அவற்றை ஒரு அலமாரியில் எறிந்து, "நான் பின்னர் அவற்றை எடுத்து வைக்கிறேன்" என்று நீங்களே சொல்லுங்கள்.
குடும்பம் ஒரு திருமண இரவு உணவை ஏற்பாடு செய்ய உதவுவதில், நீங்கள்...	பல உணவு மற்றும் அலங்கார விவரங்களைக் கண்காணிக்க ஒரு முறையான வழியை உருவாக்குங்கள்.	மனதில் தோன்றும் முதல் காரியத்தைச் செய்யுங்கள், விரைவில் குழப்பத்தில் மூழ்கிவிடுவார்கள்.



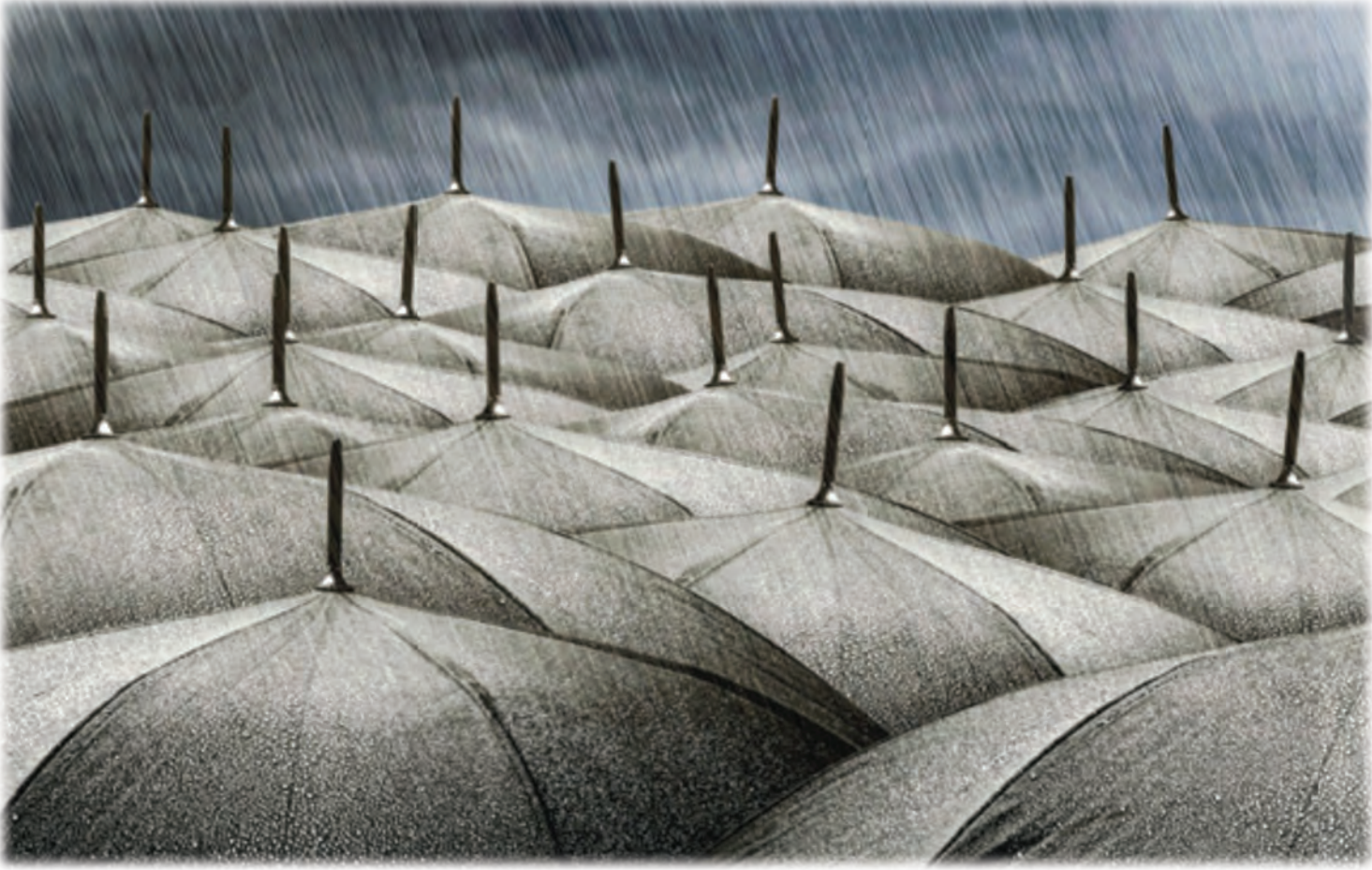
இங்கே படிக்கவும்—bit.ly/orderly41—சுய ஒழுக்கம் பற்றிய செழுமையான ஊடாடும் விளக்கக்காட்சி— ஒழுங்குமுறை, சுய அறிவு, நனவான விழிப்புணர்வு, அர்ப்பணிப்பு, தைரியம், உள் பயிற்சி—மற்றும் அதை வளர்ப்பதற்கான ஏழு கொள்கைகளை வலியுறுத்துகிறது.

குருதேவரின் விளக்கம்: “எப்பொழுதும் மற்றவர்களிடம் அக்கறையுள்ளவர்களாக இருங்கள், உங்கள் சுற்றுப்புறத்தை குழப்பாமல் இருப்பதன் மூலமும், வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதன் மூலமும், ஒரு அறை அல்லது இடத்தைக் கடந்து செல்லும்பொழுது, நீங்கள் வருவதற்கு முன்பு இருந்ததை விட நல்ல நிலையில் விட்டுச் செல்வதன் மூலமும் தெளிவாகக், கிட்டத்தட்ட வெளிப்படையாக வாழுங்கள்.”

“வீட்டை சுத்தம் செய்வது என்பது ஒருவரின் உடனடி சுற்றுச்சூழலை தூய்மைப்படுத்தும் செயலாகும். ஒவ்வொரு மரச்சாமான்களும், கதவுகளும், சுவர்களும், வீட்டில் வசிக்கும் ஒவ்வொரு தனிநபர் மற்றும் அதன் பார்வையாளர்களின் மனித ஒளியின் வெளிப்பாடுகளைப் பிடித்து வைத்திருக்கின்றன. இந்த எச்சத்தை தூசிதட்டுவது மற்றும் சுத்தம் செய்வதன் மூலம் அகற்ற வேண்டும். இந்த வழக்கமானக் கவனிப்பு ஒவ்வொரு அறையையும் சுத்தமாகவும் நன்முறையிலும் வைத்திருக்கிறது.”

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களுக்கு, உங்கள் வீட்டில் நேர்த்தியாக அடுக்க வேண்டிய ஒரு அலமாரியையும், பள்ளியில் அலங்கோலமாக இருக்கும் ஒரு இடத்தையும் கண்டுபிடித்து அவற்றை சுத்தமாக்குங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____
ஒழுங்கின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



42. பொறுமை

பொறுமை என்பது நேரக் கட்டுப்பாடுகள் அல்லது எதிர்பார்ப்புகளுக்கு இடையூறாக இருக்கும் பிற சவால்களை எதிர்கொள்ளும்போது அமைதியாக இருப்பதாகும். நான் முன்கூட்டியே திட்டமிடுவதன் மூலமும், விரக்தி அல்லது வருத்தமடையும் போக்கைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலமும் இக்குணத்தை வளர்க்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **விரக்தி**.

பொறுமையாக இருப்பவரின் செயல்களை கவலை மற்றும் விரக்தியுடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	பொறுமை	விரக்தியடை
விமானம் இரண்டு மணி நேரம் தாமதமாகிறது, எனவே நீங்கள்...	அமைதியாக இருங்கள், அமைதியான மூலையைக் கண்டுபிடித்து, அங்கே உங்கள் கணினியைப் பயன்படுத்தி, நேரத்தைப் பயனுள்ள வகையில் செலவு செய்யவும்.	ஊழியர்களிடம் புகார் செய்வதிலும், அருகிலுள்ள அனைவரிடமும் முணுமுணுப்பதிலும் மாறி மாறி நேரத்தைச் செலவிடுங்கள்.
ஒரு மூத்த ஓய்வூதிய இல்லத்தில் வயதானவர்களுடன் பணிபுரிவதில், நீங்கள்...	இளைய நபரை விட அவர்களுக்கு வேலைகள் அதிக நேரம் எடுக்கும் என்பதை முழுமனதுடன் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.	அவர்கள் விஷயங்களைச் செய்ய இவ்வளவு நேரம் எடுத்துக்கொள்கிறார்கள் என்று மனதளவில் புகார் செய்கிறார்கள்.
சக ஊழியரின் நீண்ட விளக்கத்தைக் கேட்டு, நீங்கள்...	குறுக்கிடாமல் இருக்கப் போதுமான சுய கட்டுப்பாடு வேண்டும்.	உதவ முடியாது என்றுக் குறுக்கிட்டுச் சொல்லி, உங்கள் வாழ்க்கையைப் பார்த்துக் கொண்டு செல்லுங்கள்.



சந்திரன் அவரது நாய்க்குட்டி பைரவாவிற்கு உட்காருதல், கைகுலுக்குதல், மேலும் பலப் புதிய தந்திரங்களைக் கற்றுக்கொடுக்கிறார். இறுதியில் அதுபற்றி அவர் சிந்தித்தபொழுது, “நான் என் நாய்க்கு பயிற்சி மட்டுமளிக்கவில்லை, கூடவே நானும் பொறுமையின் மதிப்பைக் கற்றுக்கொண்டேன்.” என்கிறார். அவர்களின் கதையை இங்கேப் படிக்கவும்—bit.ly/patient42

குருதேவரின் விளக்கம்: “பொறுமையின்மை என்பது நிறைவேறாத ஆசைகளை நிறைவேற்றுவதற்கான விருப்பத்தின் அறிகுறியாகும், ஒருவருக்கு உண்மையில் பொருத்தமற்றதாகத் தோன்றும் எந்தவொரு குறுக்கீடுகளுக்கும் தாமதங்களுக்கும் நேரமில்லை

சாதிக்க ஆசை.... பொறுமை என்பது ஏற்றுக்கொள்ளும் சக்தி, மக்களை ஏற்றுக்கொள்வது, நடக்கும் சம்பவங்களை ஏற்றுக்கொள்வது.”

“சுஷமா'பொறுமை', மக்களிடம் சகிப்பின்மையையும், சூழ்நிலைகளுடன் பொறுமையின்மையையும் கட்டுப்படுத்துங்கள்.

பயிற்சி: அடுத்த இரண்டு வாரங்களில், நீங்கள் எதிர்பாராதத் தாமதத்தை எதிர்கொண்டால், புகார் செய்யவோ அல்லது கவலைப்படவோ செய்யாமல். மாறாக, நிதானமாக இருங்கள் மற்றும் உங்கள் நேரத்தைப் பயனுள்ள வகையில் பயன்படுத்த ஒரு ஆக்கப்பூர்வமான வழியைக் கண்டறியவும்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

பொறுமையின் நன்மைகள் பற்றிய எனது எண்ணங்கள்: _____



43. இணங்கவைத்தல்

இணங்கவைத்தல் என்பது ஒருவரின் கருத்துக்களையும் அவற்றின் நன்மைகளையும் திறம்படத் தெரிவிக்கும் திறன் ஆகும். எனது கருத்துக்களை ராஜதந்திர ரீதியில் சரியான மக்களிடம், சரியான வழியில், சரியான நேரத்தில் முன்வைப்பதன் மூலம் அதை வளர்த்துக் கொள்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **இணக்கமின்மை**.

இணங்கவைக்கும் ஒருவரின் செயல்களை இணங்க வைக்காதவரின் செயல்களோடு ஒப்பிடுதல்

சூழ்நிலை	இணங்கவைத்தல்	இணக்கமின்மை
நுழைவுச் சேர்க்கைக் கேட்டு ஒரு கல்லூரிக்குக் கடிதம் எழுதும்பொழுது, நீங்கள்...	விண்ணப்பத்தைக் கவனமாக வடிவமைக்கவும், அந்தக் கல்லூரியின் ஆசிரியர்களுக்கு முக்கியமானவை என்று உங்களுக்குத் தெரிந்தக் கருத்துக்களைப் பற்றி எழுதுங்கள்.	நீங்கள் விண்ணப்பிக்கலாம் என்று நீங்கள் நினைக்கும் ஒவ்வொரு பள்ளிக்கும் அனுப்பும் வகையில் பொதுவான ஒரு கடிதத்தை எழுதுங்கள்.
பிரிவுபசாரச் சொற்பொழிவாற்றும் மாணவராக உங்கள் நிறைவுரையில், நீங்கள்...	பட்டம் பெறும் மாணவர்களை அவர்களின் எதிர்காலத்தை நோக்கி சக்திவாய்ந்த முறையில் வழிநடத்தும் வகையில் பேசுவீர்கள்.	சில நகைச்சுவைகளைச் சொல்லிப் பொதுவாக விழா நன்றாக இருந்தது என்று கூறி உரையை முடிக்கவும்.
புதிய யோசனைகளை எப்பொழுது முன்வைப்பது என்பதில், நீங்கள்...	சம்பந்தப்பட்ட அனைவருக்கும் சிறந்ததான நேரத்தைக் கவனமாகத் தேர்வு செய்யுங்கள்.	சம்பந்தப்பட்டவர்களின் நேரக் கட்டுப்பாடுகள் மற்றும் மனநிலைகளைப் பற்றியத் தெளிவில்லாமல் இருங்கள்.



இங்கே படிக்கவும்—bit.ly/persuasive43—பசவுக்கும் பன்றிக்கும் இடையே நடக்கும் உரையாடலைக் கேட்கும் கஞ்சத்தனமான செல்வந்தரின் கதை, அது தனது செல்வத்தைப் பதுக்கி வைக்கும் பழக்கத்தை மாற்றி, உயிருடன் இருக்கும்பொழுதே அதை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளும்படித் தூண்டுகிறது.

குருதேவரின் விளக்கம்: “நீங்கள் உண்மையிலேயே மத போதனைகளை உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு அங்கமாகச் செய்திருந்தால், அந்த அற்புதமான உண்மைகளை உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் நண்பர்களுக்கும் இயல்பாகவே எடுத்துக் கூறியிருக்க முடியும் என்று நான் சொல்கிறேன். அப்போதனைகளை உங்கள் குடும்பத்தினர் ஏற்றுக்கொள்ள வைக்க உங்களால் முடியாவிட்டால், உங்களுக்கு அவை வெறும் அறிவுசார்ந்த எண்ணங்களாகவே உள்ளன. மற்றபடி, நடைமுறையில் உங்களுக்கு அவை ஒன்றுமில்லை என்பதையே அதுக் காட்டுகிறது.”

“என்னை யாரும் புரிந்து கொள்ளவில்லை. நான் பாதையில் தனியாக உணர்கிறேன்’ என்று வருந்துபவர்கள் அவர்களுடைய பாடங்கள் எல்லாவற்றையும் மனப்பாடம் செய்திருக்கிறார்கள், ஆனால் மிகக் குறைவாகவே புரிந்துகொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்களின் ஆழ்மனம் முழுக்க இன்னும் நிரம்பியுள்ளதால் இந்த பெரிய உண்மைகளை தங்கள் சக மனிதனுக்கு விளக்கவோ அல்லது புரிய வைக்கவோ முடிவதில்லை.”

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களில், உங்கள் திட்டத்தை மற்றொருவருக்கு உணர்த்த வேண்டிய பொழுதுகளில், அவரது யோசனைகளையும் ஆட்சேபனைகளையும் முதலில் உறுதியாகப் புரிந்துகொண்டு, பின் பேச்சைத் தொடங்குங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

இணங்கவைத்தலின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



44. தத்துவவியல்

தத்துவவியல் என்பது புதிய அறிவைப் பெறுவதற்கான விருப்பத்தை விவரிக்கும் ஒரு நவீன சொல் ஆகும். வாழ்க்கையில் நிலையான மாணவராக இருப்பதன் மூலமும், எனக்கு மிகவும் ஆர்வமானத் துறைகளை (புதிய சொற்களஞ்சியம் உட்பட) ஆராய்வதன் மூலமும், புதிய ஆர்வங்களை வளர்ப்பதன் மூலமும் நான் அதை வளர்த்துக் கொள்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **தேக்கம்**.

தத்துவவாதியாக இருப்பவனின் செயல்களை தேங்கி நிற்பவனின் செயலோடு ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	தத்துவவியல்	தேக்கம்
வார இறுதி நாட்கள் மற்றும் பள்ளி இடைவேளைகளில் ஓய்வு நேரத்தில், நீங்கள்...	பண்டைய வரலாறு அல்லது கணினி நிரலாக்கம் போன்ற உங்களுக்குப் பிடித்த துறைகளைப் பற்றி மேலும் படிக்கவும்.	ஓய்வெடுங்கள், வீடியோ கேம்களை விளையாடுங்கள் மற்றும் நண்பர்களுடன் பழகங்கள்.
ஒரு நண்பர், தத்துவவியல் போன்றப் பெரிய வார்த்தைகளை உரையாடலில் பயன்படுத்தத் தொடங்கும் போது, நீங்கள்...	உங்கள் சொந்த சொற்களஞ்சியத்தை அதிகரிக்க விரும்புகிறீர்கள் மற்றும் தினசரி படிப்பைத் தொடங்கத் தீவிரமாக இருக்கிறீர்கள்.	அந்த வார்த்தையை நீங்கள் இன்னும் கற்றுக் கொள்ளவில்லை என்றாலும், அவருடைய மொழியை மேதாவித்தனம் என்று நிராகரிக்கவும்.
இன்றைய பல மொழிகளுடன் சமஸ்கிருதம் எவ்வாறு தொடர்புடையது என்பதைப் படித்து, நீங்கள்...	சமஸ்கிருத எழுத்து மற்றும் இலக்கணத்தின் அடிப்படைகளைக் கற்றுக்கொள்ள தூண்டப்படுகிறீர்கள்.	சமஸ்கிருதம் ஒரு செத்த மொழி என்ற முடிவுக்கு வந்து, அதைப்பற்றி மேற்கொண்டு யோசிக்காமல் இருப்பது.

“கல்வி என்பது நீங்கள் ஒரு புத்தகத்தைப் படித்து, அதற்கான தேர்வில் வெற்றிப் பெறுவதோடு முடிந்துவிடுவதில்லை. வாழ்க்கை முழுதும், நாம் பிறந்த தருணம் முதல் நாம் இறக்கும் வரை, கற்றல் என்பது தொடர்ந்துகொண்டேயிருக்கும்.”

ஜெ.கிருஷ்ணமூர்த்தி

வரலாற்றின் “உலகின் புத்திசாலிக் குழந்தைகள்”, ஐம்பது புத்திசாலித்தனமான மாணவர்கள், கற்றலில் விருப்பத்தை முன்மாதிரியாகக் கொண்டவர்கள் பற்றி இங்கே படிக்கவும்—bit.ly/philomathic44. அவர்கள் இளம் கண்டுபிடிப்பாளர்கள், கணிதவியலாளர்கள், கலைஞர்கள், கலைஞர்கள், அறிஞர்கள் மற்றும் தொழில்முனைவோர்.

குருதேவரின் விளக்கம்: “தன்னைத் தீவிரமாக ஈடுபடுத்திக் கொண்ட அர்ப்பணிப்புள்ள மாணவர் கல்லூரியை விட்டு வெளியேறும் பொழுது “எல்லாம் தெரியும்” என்ற உணர்வுடன் செல்வதில்லை, மாறாக அறிவின் வரம்புகள் பற்றிய விழிப்புணர்வுடனும், அவர் இன்னும் கண்டுபிடிக்க அல்லது வெளிப்படுத்தாத பரந்த அளவிலான அறிவுக்கு ஆழ்ந்த மரியாதையுடனும் செல்வார்கள்.”

“மனதை ஒருமுகப்படுத்தக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள், இதனால் நீங்கள் புத்தகங்களிலிருந்து மட்டுமல்ல, கவனிப்பின் மூலமாகவும் கற்றுக் கொள்ள முடியும். கூர்ந்து கவனித்தல் ஆன்மாவின் முதல் விழிப்புணர்வு ஆகும். பயிற்சியின் மூலம் படிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். உபயோகித்தல் மற்றும் பயன்பாட்டின் மூலம் படிக்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.”

பயிற்சி: அடுத்த இரண்டு வாரங்களில் வலுவான ஆர்வமுள்ள துறைகளில் உங்கள் அறிவை மேம்படுத்த நேரத்தைச் செலவிடுங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

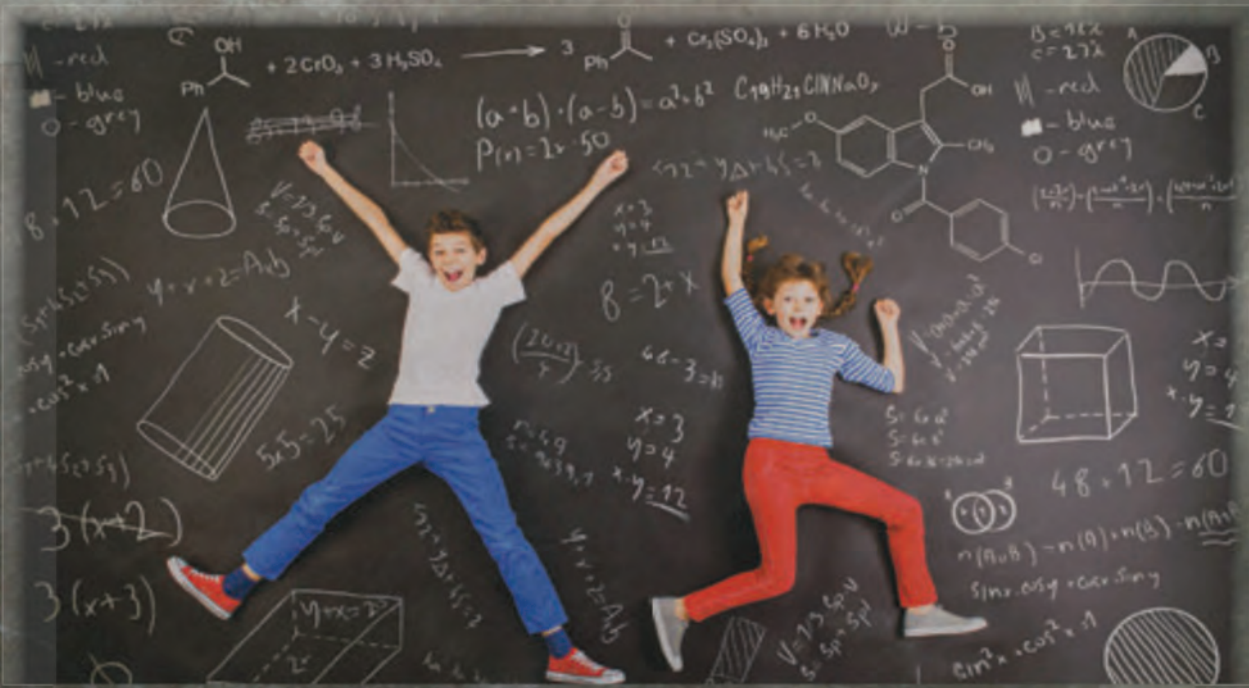
தத்துவவியலின் நன்மைகள் பற்றிய எனது எண்ணங்கள்: _____



45. விளையாட்டுத்தனம்

விளையாட்டுத்தனம் என்பது குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் நகைச்சுவையாகவும் வேடிக்கையாகவும் இருப்பதாகும். நான் அவ்வப்போது சுயமாகவும், கவலையற்றவராகவும், துடிப்புத்தனமாகவும் இருப்பதன் மூலம் அதை வளர்த்துக் கொள்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **கடுமை**.

விளையாட்டுத்தனமாக இருப்பவனின் செயல்களை கண்டிப்பானவனுடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	விளையாட்டுத்தனம்	கடுமை
ஒரு மாலை நேரத்தில் குடும்பத்தில் அனைவரும் வீட்டில் இருக்கும் பொழுது, நீங்கள்...	ரகசியமாக ஒரு பிரபலமான நகைச்சுவையைப் பார்க்க ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.	அன்றிரவு அனைவருடனும் உரையாட ஆர்வம் இல்லாமல் உங்கள் அறைக்குச் செல்லுங்கள்,
நீங்கள் மலையேற்றத்தில் நண்பர்களுடன் இருக்கிறீர்கள், அப்பொழுது பனி பெய்யத் தொடங்குகிறது, எனவே நீங்கள்...	அனைவரையும் வெள்ளைப் பனி மழைக்குள் இழுத்து, பனி தேவதைகளை உருவாக்கக் கற்றுக்கொடுங்கள்.	குளிரைப் பற்றிப் புகார் செய்து, சூடான சாக்லேட்டு பானத்திற்காக தங்கும் விடுதிக்குத் திரும்புமாறு அனைவரையும் கெஞ்சுங்கள்.
மாணவர்கள் குழுவுடன் சேர்ந்து படிக்கும் நீங்கள்...	இடைவேளையின் பொழுது புதிய பீட்சா செய்து அவர்களை ஆச்சரியப்படுத்துங்கள், பின்னர் அவர்களைப் பழைய பாடல்களை ஒன்றாகப் பாட வலியுறுத்துங்கள்.	எந்த இடைவேளையும் இல்லாமல், மணிக்கணக்காக முன்கூட்டியே தேர்வுக்குத் தயாராகுவதைத் தவிர வேறு எதையும் சிந்திக்க வேண்டாம்.



இரண்டு மாறுபட்ட குடும்பங்களின் கதையை இங்கே படிக்கவும்—bit.ly/playful45—ஒன்று அயராத உழைப்பால் இயக்கப்படுகிறது, மற்றொன்று வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியுடன் சாதனைகளைச் சமன் செய்யும் கோட்பாடு கொண்டது. அவர்களின் போராட்டங்களும் சாதனைகளும், வேடிக்கையாக இருப்பதற்கான நேரத்தை உள்ளடக்கிய பொழுது வாழ்க்கை சிறந்தது என்பதை நிரூபிக்கிறது.

குருதேவரின் விளக்கம்: “உலகம் ஒரு போற்றத்தக்க இடம், இங்கு பயப்படத் தேவையில்லை. இது சிவபெருமானே அளித்த கருணையுள்ள கொடை, அவரது குழந்தைகளுக்கான விளையாட்டு மைதானம், இதில் இளம் ஆன்மாக்களை முதியவர்களுடன் தொடர்புபடுத்துகிறது – இளைய ஆன்மாக்கள் தங்கள் வினைப்பயனை அனுபவிக்கிறார்கள், அதே நேரத்தில் முதிய ஆன்மாக்கள் தங்கள் தர்மத்தை உறுதியாகப் பிடித்துக் கொள்கிறார்கள்.”

“உங்களுக்கு நடப்பது அனைத்தும் உலகளாவிய அன்பின் விளையாட்டு என்று நீங்கள் உணர்ந்தால், உலகளாவிய அன்பின் உணர்வை உங்களுக்குள் பராமரிக்க முடிந்தால், நீங்கள் உலகின் நிகழ்வுகளுக்கு அப்பாற்பட்டவர். உணர்வில் உயர்த்தப்பட்டால், நீங்கள் உணர்வின் அனைத்து நிலைகளையும் பார்த்து அனுபவிக்க முடியும்.”.

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களில், குடும்பம் அல்லது நண்பர்கள் ரசிக்க வேடிக்கையான அல்லது நகைச்சுவையான ஒரு புதிய செயல்பாட்டைத் தேடுங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

விளையாட்டுத்தனத்தின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



46. நேரம் தவறாமை

நேரம் தவறாமை என்பது சரியான நேரத்தில் இருப்பது மற்றும் அட்டவணைகளைக் கடைப்பிடிப்பது ஆகும். சரியான நேரத்திற்கு வருவதன் மூலமும், தாமதமின்றி எனது கடமைகளை முடிப்பதன் மூலமும், பின்தங்காமல் அல்லது தள்ளிப்போடாமல் இருக்கும் போழுது நான் அதை பலப்படுத்துகிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **தாமதப்படுத்தல்**.

நேரம் தவறாதவரின் செயல்களை மந்தமாக இருப்பவரின் செயல்களுக்கு ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	நேரம் தவறாமை	தாமதப்படுத்தல்
உங்கள் மாமா தனது புதிய கலைச் சேகரிப்பை உங்களுக்குக் காட்ட ஒரு சந்திப்பை மேற்கொள்ளும்பொழுது, நீங்கள்...	அவர் உங்களுக்காக நேரம் ஒதுக்கியிருக்கிறார் என்ற உண்மையை மதிக்க விரும்பி, சரியான நேரத்தில் வரவும்.	பத்து நிமிடம் தாமதமாக வீட்டிற்கு வந்தடைவீர்கள், இது மரியாதைக் குறைவு என்ற பிரக்ஞையைக்கூடக் காட்டவில்லை.
வேலைத் தொடர்பான காலக்கெடுக்குள் முடிக்க உங்கள் மேற்பார்வையாளர் அணுகியபொழுது, நீங்கள்...	சாதாரண எதிர்பாராத தாமதங்களைத் திட்டமிட்டு, எதிர்பார்ப்புகளை பூர்த்தி செய்வீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்த இரண்டு நாட்களுக்கு முன்னதாகவே முடிக்கவும்.	வாரத்தின் பிற்பகுதி வரைக் காத்திருங்கள், பின்னர் திடீர்க்கும்ப அவசரநிலை உங்களைக் காலக்கெடுவைத் தவறவிடச் செய்கிறது.
கூடைப்பந்து விளையாட நண்பர்கள் வாரந்தோறும் சந்திக்கிறார்கள். நீங்கள்...	இந்த குழுப்பணியை நீங்கள் மதிக்கிறீர்கள் என்பதை அவர்களுக்குக் காட்டச் சீக்கிரம் வாருங்கள்.	நீங்கள் மற்றவர்களுக்காகக் காத்திருக்க வேண்டியதில்லை என்பதால் வேண்டுமென்றே ஐந்து நிமிடங்கள் தாமதமாக வாருங்கள்.



இங்கே படிக்கவும்—bit.ly/punctual46—சரியான நேரத்தில் அல்லது தாமதமாக நீங்கள் அனுப்பும் செய்திகளைப் பற்றிய சிறந்த கட்டுரை. சரியான நேரத்தில் இருப்பது பொறுப்பு, தொழில்முறை மற்றும் பிறருக்கு மரியாதை ஆகியவற்றைக் காட்டுகிறது, தாமதமாக இருப்பது எதிர்மாறாக அறிவிக்கிறது.

சற்குருவின் விளக்கம்: “சற்குருவிடம் தவம் கேட்டுவிட்டால், அவர் சொன்னபடியே பிராயச்சித்தம் செய்ய வேண்டும். இது முழு ஆற்றலுடனும் தாமதமின்றியும் செய்யப்பட வேண்டும். வேண்டுமென்றே தாமதப்படுத்துவது அல்லது தவம் செய்ய மறுப்பது சற்குருவின் உதவியை பக்தர் நிராகரித்ததைக் காட்டுகிறது.

“கணவன் மனைவிக்கிடையே ஏற்படும் முரண்பாட்டைத் தீர்க்க, அது மறதிக்கு தள்ளிப் போடப்பட்டால் குழந்தைகளின் வாழ்க்கையைப் பாதிக்குமென்பதால், தூங்குவதற்கு முன்பு அதைச் சரி செய்ய வேண்டும். வேறு வழியே இல்லை.”

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களில், நீங்கள் தாமதமாக வரவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்த சந்திப்புகள் மற்றும் நிகழ்வுகளுக்குச் சில நிமிடங்கள் முன்னதாகவே வந்துசேரும் பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

நேரம் தவறாமையின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



47. நம்பகத்தன்மை

நம்பகத்தன்மை என்பது நம்பகமானவராகவும், பரிவுள்ளவராகவும், தொடர்ந்து எதிர்பார்த்தபடிச் செயல்படுபவராகவும் இருப்பது. மற்றவர்களின் தேவைகள் மற்றும் வழிகாட்டுதல்களுக்கு நான் பதிலளிக்கும்பொழுதும், நான் செய்ய ஒப்புக்கொண்டதைச் சரியாக நிறைவேற்றும்பொழுதும் நான் அதை வளர்த்துக் கொள்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **நம்பகத்தன்மையின்மை**.

நம்பகமானவரின் செயல்களை நம்பத்தகாதவருடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	நம்பகத்தன்மை	நம்பகத்தன்மையின்மை
தினமும் காலையில் உங்கள் படுக்கையைத் தயார் செய்ய அம்மா உங்களிடம் கேட்கும்போது, நீங்கள்...	அறையை சுத்தமாக விட்டுச்செல்லும் வழக்கமான பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் பதிலளிக்கவும்.	மூன்று நாட்கள் இதைச் செய்யுங்கள், பின்னர் அம்மா மறந்துவிடுவாள் என்று நினைத்து அப்பழக்கத்தை நிறுத்துங்கள்..
உங்களுடன் மலை ஏறும் நண்பர் வழக்கி விழும்பொழுது, நீங்கள்...	உங்களைப் பற்றி எந்த சிந்தனையும் இல்லாமல் உடனடியாக அவருக்கு உதவ முன் வாருங்கள்.	பீதியடைந்து, அவர் தன்னைத் தற்காத்துக் கொள்வார் என்ற நினைப்போடு, பயத்துடன் குன்றிலிருந்து விலகிச் செல்லுங்கள்.
அலுவலகப் பணியில், குழுவின் ஒவ்வொரு உறுப்பினருக்கும் கடினமான இலக்குகளை அமைக்கிறது, நீங்கள்...	உங்கள் வாழ்க்கையை முன்கூட்டியே மறுசீரமைத்து, உங்கள் புதிய இலக்குகளை அடையக் கூடுதல் மணிநேரங்களைக் கண்டறியவும்.	உங்கள் பங்களிப்பு அவர்களுக்கு உண்மையிலேயே தேவையெனில் அவர்கள் இன்னும் சில முறை உங்களிடம் கேட்பார்கள், என எண்ணுவீர்கள்.



ஒரு கலப்புத் திருமணம் ஆழமான காதலில் தொடங்கிப் பின்னர் மோதலில் இறங்கி, தம்பதியரின் குழந்தைகளை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதை இங்கே படிக்கவும்-bit.ly/reliable47. கணவனும் மனைவியும் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும் என்பதில் உறுதியாக இருந்து, விட்டுக்கொடுத்துப்பழகும் கலையை கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

குருதேவரின் விளக்கம்: “ஞானத்திற்கான பாதையில் ஆன்மிகம் வெளிப்படுவதற்கு மற்றவர்களிடையே வாழ, ஊதாரித்தனமாக இருக்காமல் விசுவாசமாக, உண்மையாக சமூக வாழ்க்கையின் கூட்டுறவை அமைத்துக் கொள்வது அவசியம். மற்றவர்களிடையே வாழ்வதில்- அதே ஆன்மீக, மத ஒழுக்கங்களை நம்பி ஏற்றுக்கொண்ட அறைத் தோழர்கள் உடன் வாழ்வதென்பது - நன்னடத்தை, மற்றும் மற்றவர்களுடன் வாழ்வதில் இயற்கையாக எழும் சோதனைகள் மற்றும் பிரச்சனைகளுக்கு உடனடித் தீர்வு, மகிழ்ச்சிகளின் பொழுது பகிர்ந்து கொள்வது, கொடுப்பது மற்றும் கவனித்துக்கொள்வது என்று வாழ்க்கையை எளிதாக்குகிறது.”

பயிற்சி: குறிப்பாக இந்த இரண்டு வாரங்களில், நீங்கள் ஏதாவது செய்வதாக உறுதியளிக்கும்போது, அதைச் செய்ய மறக்காதீர்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

நம்பகத்தன்மையின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____

48.வருந்துதல்

வருந்துதல் என்பது கடந்த கால தவறுக்குத் வருத்தப்படுவதால் எழும் மன உளைச்சல். நான் தவறாக நடந்து கொள்ளும்பொழுது அல்லது மற்றவர்களைப் புண்படுத்தும்பொழுது, கவனக்குறைவாக இருக்கும்பொழுதும், என் வார்த்தைகள் அல்லது செயல்களால் மன்னிப்புக் கேட்பதன் மூலம் அதைப் பலப்படுத்துகிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **வருந்தாமை**.

மனம் வருந்தும் ஒருவரின் செயல்களை வருந்தாத ஒருவருடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	வருந்துதல்	வருந்தாமை
நீங்கள் ஒரு உள்ளூர்க் கடையில் இருந்து உதட்டுச்சாயம் திருடிப் பிடிபட்டால்..	உங்கள் செயல் தவறு என்பதை உணர்ந்து, ஆழ்ந்த வருத்தம் தெரிவிக்கவும்.	பெரிய விஷயமாகப் பார்க்க மாட்டீர்கள், ஆனால் நீங்கள் பிடிபட்டதற்கு வருந்துவீர்கள்.
உங்கள் தம்பியிடம் வாக்குவாதம் பண்ணி அவனை நொண்டின்னு சொன்னப் பிறகு...	உங்கள் வார்த்தைகள் அவரைக் காயப்படுத்தியதை உணர்ந்து, மன்னிப்புக் கேட்டு, அவருடன் அவருக்கு பிடித்த விளையாட்டை விளையாடுங்கள்.	தவறு செய்த உணர்வு இல்லை, மாறாக அவனுக்குத் தகுதியான நடத்தைதான் இது என்று உணர்கிறீர்கள்.
குடும்பத்தின் விருப்பத்திற்கு மாறாக, அவர்களுக்குத் தெரியாமல் நீங்கள் ஒரு விருந்துக்குச் செல்கிறீர்கள், நீங்கள்...	அடுத்த நாள் தவறை உணர்ந்து, அம்மா மற்றும் அப்பாவிடம் ஒப்புக்கொண்டு, நீங்கள் வருந்துகிறீர்கள் என்று அவர்களிடம் சொல்லுங்கள்.	யாரும் கண்டுபிடிக்க அல்லது கண்டுகொள்ள மாட்டார்கள் என்ற நம்பிக்கையில், சிறிய மீறலை மறைத்துவிடுங்கள்.



நீலகண்டா மற்றும் ரோஹித் ஆகிய இரு நண்பர்கள் ஒரு நாள் பைக்கை எப்படி திருடுகிறார்கள், அது ஆழமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் திருட்டு என்பதை இங்கே படிக்கவும்-bit.ly/remorse48. அவர்களின் குற்றம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டதும், ஒருவர் ஆழ்ந்த வருத்தத்தைக் காட்டுகிறார், மற்றவர் அவர்கள் பிடிபட்டதற்காக வருந்துகிறார்.

குருதேவரின் விளக்கம்: “ஹ்ரி, பத்து நியமங்களில் அல்லது நடைமுறைகளில் முதலாவது, வருத்தம் (தீவினை அச்சம்) ஆகும்: அடக்கமாக இருப்பது மற்றும் தவறான செயல்களுக்கு வெட்கப்படுவது, பண்டைய சம்பிரதாயம், கோட்பாட்டு பரம்பரையின் அடிப்படையில், போதிக்கும் குருவின் அருளை நாடி அவர் கொடுக்கும் புரிதலின் மூலம் துக்கங்களிலிருந்து விடுபட நாடுவது..”

“வெட்கத்தையும் அடக்கத்தையும் தவறான செயல்களுக்கு வருத்தப்படுவதையும் காட்டுவது வெறுமனே உங்கள் தலையைத் தொங்கவிடுவது என்று மக்கள் நினைக்கிறார்கள். சரி, உண்மையில், யார் வேண்டுமானாலும் இதைச் செய்யலாம், ஆனால் தலை தொங்கவிடுவது போல் பாசாங்கு செய்தால், வெட்கம் ஆழமாக உணரப்படாவிட்டால், இன்னொருவரின் கண்ணினை நேருக்கு நேராகப் பார்க்க இயலாது. தலை தொங்குவது உண்மையானதாக இருக்கும்பொழுது, எல்லோரும் அதையறிந்து உங்களை இக்கட்டான நிலையிலிருந்து உயர்த்த முயல்வார்கள்.”

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களில், கடந்தகாலத் தவறான செயலின் நினைவுகள் தோன்றி, உங்களை வருத்தப்பட வைத்தால், மன்னிப்புக் கேட்கவும், செயலுக்கு திருத்தம் செய்யவும் ஒரு வழியைக் கண்டுபிடிக்கவும்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

வருந்துதலின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



49.மரியாதை

மரியாதை என்பது மற்றவர்களைப் போற்றுவதும் உரிய மரியாதை கொடுப்பதும் ஆகும். விவாதங்கள் அல்லது நடவடிக்கைகளில் பணிவுடன் இருப்பதன் மூலமும், என்னை விட மூத்தவர்கள் அல்லது அதிக சாதனையாளர்களின் வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றுவதன் மூலமும் நான் அதைக் கடைப்பிடிக்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **அவமரியாதை**.

மரியாதைக்குரியவரின் செயல்களை மரியாதையற்ற ஒருவரின் செயல்களோடு ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	மதி	அவமதிப்பு
சர்வமத கூட்டத்திற்கு அழைக்கப்பட்டுள்ளீர்கள், நீங்கள்...	வந்திருக்கும் எல்லா மதத் தலைவர்களையும் கௌரவிக்கத்த தயாராகுங்கள்.	மற்றவர்களைத் தாழ்ந்தவர்களாகக் கருதி அவர்களை அலட்சியமாக நடத்துங்கள்.
ஒரு முதலாளி, மேற்பார்வையாளர் அல்லது ஆசிரியருடன் தொடர்புகொள்வதில், நீங்கள்...	கலாச்சார நெறிமுறைகளைக் கடைப்பிடித்து, மரியாதையை காட்ட பொருத்தமான மொழியைப் பயன்படுத்துங்கள்.	அவர்களின் அனுபவத்தையும் வயதையும் கருத்தில் கொள்ளாமல் அனைவரையும் சமமாக நடத்துங்கள்.
ஒரு சுவாமி வீட்டிற்கு வருகை தந்தால், நீங்கள்...	மரியாதையுடன் அவரது பாதங்களைத் தொட்டு வணங்கி "வணக்கம்" என்று அவரை வரவேற்கவும்.	அடுத்த நபரைப் போலவே நீங்களும் ஞானம் பெற்றிருப்பதாக உணர்ந்து, அவரது கால்களைத் தொட மறுக்கிறீர்கள்.



இங்கே படிக்கவும்-bit.ly/respectful49-இரண்டு சகோதரர்கள், ஜனகா மற்றும் ராகேஷ், தங்கள் உறவில் பொறாமை என்ற உணர்வு வந்து எப்படி போராடுகிறார்கள், பின் தந்தையின் ஆலோசனையுடன் ஒருவரையொருவர் ஏற்றுக்கொள்ளவும் ஒருவருக்கொருவர் மரியாதையுடன் நடக்கவும் மகிழ்ச்சியுடன் தலைப்படுகிறார்கள்.

குருதேவரின் விளக்கம்: “அன்பு என்பது பெரியவர்களை மதிப்பது. அன்பு என்பது உங்களை நீங்களே மதிப்பதும் ஆகும், ஏனென்றால் உங்களுக்கு சுயமரியாதை இல்லாவிட்டால், உங்களை நீங்களே மதிக்காவிட்டால், அதாவது ஒரு நல்ல சுய உருவத்தைக் கொண்டிருக்கவில்லை என்றால், மற்றவர்களை மதிக்கச் சிரமப்படுவீர்கள். நீங்கள் மற்றவர்களை நேசிக்கவும் மதிக்கவும் செய்யாவிட்டால், உங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகத்துடன் இணக்கமாக வாழ்வது நிச்சயமாகக் கடினமாக இருக்கும். “மிகப் பெரிய குடும்பங்கள் ஒன்றோடொன்று நெருங்கிய தொடர்பில் வாழக்கூடும், மேலும் அவை அவ்வளவு நன்றாக அனுசரித்துப் போயிருப்பதாலும், ஒருவருக்கொருவர் அத்தகைய உள்ளார்ந்த மரியாதையைக் கொண்டிருப்பதாலும், எந்த சச்சரவும் இல்லை, கூட்டமாக இருக்கிறோம் என்ற உணர்வும் இல்லை. மற்றவரின் மனநிலைகள் மற்றும் உணர்வுகள் மீதான இந்த உள்ளார்ந்த மரியாதை குழந்தைகளில் சிறு வயதிலேயே ஆத்ம குணங்கள் விழிப்படைவதால் மட்டுமே சாத்தியமாகும்.

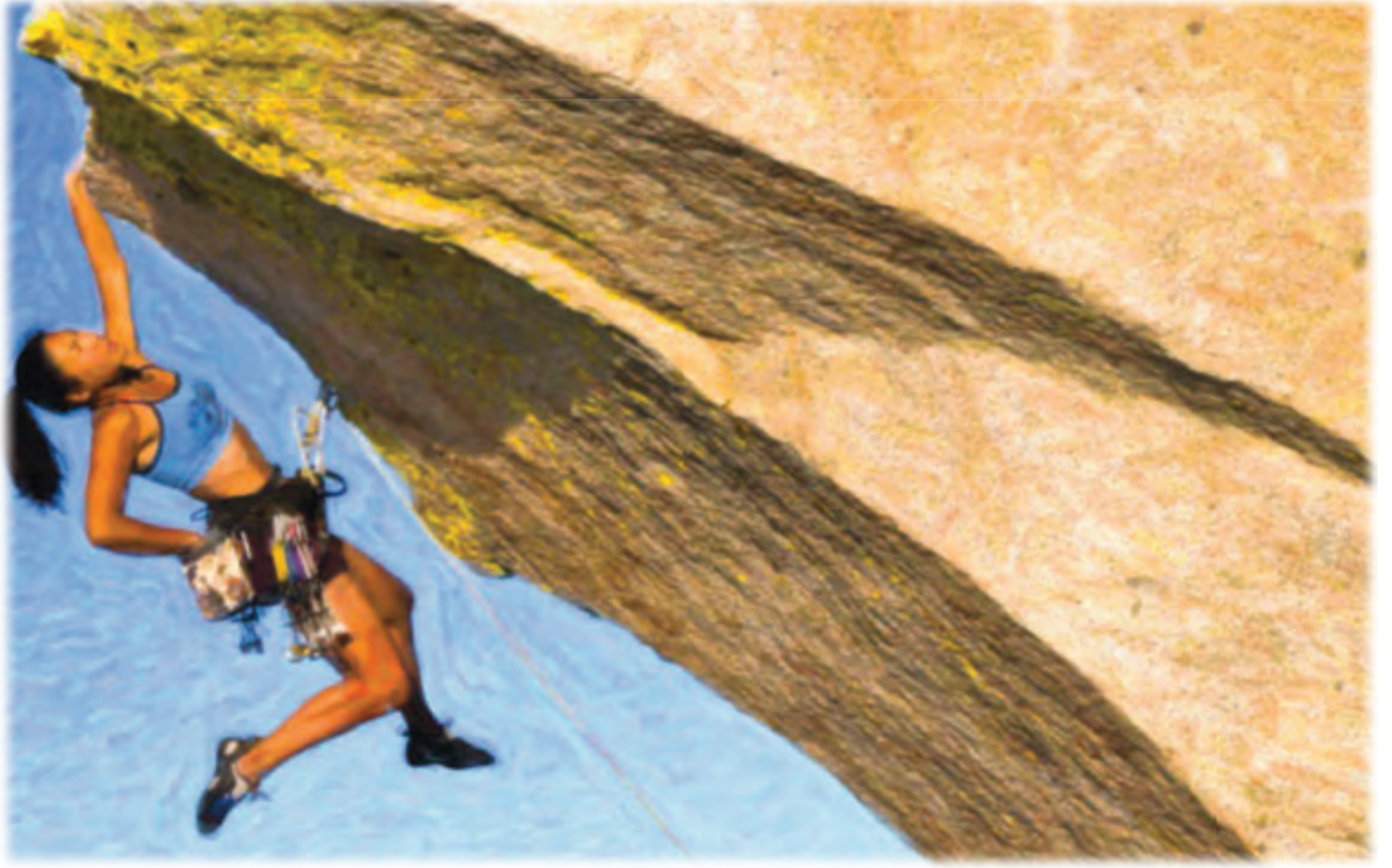
பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களில், மற்றவர்களிடம் உங்கள் அணுகுமுறைகளைக் கவனியுங்கள், மேலும் அனுபவமிக்க அல்லது அதிக வயதுடையவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளும்போது, உங்கள் செயல்களிலும் பேச்சிலும் சரியான மரியாதையைக் காட்டுகிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____
மரியாதையின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____

50. தன்னம்பிக்கை

தன்னம்பிக்கை என்பது ஒருவரின் திறன்கள் மற்றும் புலமைகளில் நம்பிக்கை வைப்பதாகும். ஒரு புதிய திட்டத்தைத் தொடங்கும்பொழுது எனது கடந்த கால வெற்றிகளை நினைவில் கொள்வதன் மூலம் நான் அதைப் பயிற்சி செய்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **சுய சந்தேகம்**.

தன்னம்பிக்கை உள்ளவரின் செயல்களைச் சுய சந்தேகம் கொண்டவனுடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	தன்னம்பிக்கை	சுய சந்தேகம்
நீங்கள் ஒரு நம்பிக்கைக்குரிய புதிய வணிகம் தொடங்க ஒரு எதிர்பாராத வாய்ப்பு கிடைக்கும் பொழுது, நீங்கள்...	கடந்த கால வெற்றிகளை நினைவில் கொண்டு, சவாலை தைரியமாக ஏற்றுக்கொள்வது.	சுய சந்தேகத்தால் தயங்குவீர்கள், உங்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்கனவே போதுமான அளவு சுமை இருக்கிறது என்று அவர்களிடம் சொல்லுங்கள்.
சாத்தியமற்றதாகத் தோன்றும் ஒரு புதிய ஆன்மீகப் பணியை குரு உங்களுக்கு வழங்கும்போது, நீங்கள்...	நாம் ஒவ்வொருவரும் ஒரு தெய்வீக ஜீவன் என்ற உங்கள் நம்பிக்கையை நம்பி, வெற்றிக்குப் புறப்படுங்கள்.	அவர் நினைப்பது போல் நீங்கள் வலிமையானவர் அல்ல என்று பயந்து அவரது அறிவுறுத்தல்களை புறக்கணிக்க முடிவு செய்கிறீர்கள்.
ஒரு நாள் உங்கள் வாழ்க்கையை என்றென்றும் மாற்றும் ஒரு சிறந்த யோசனையுடன் எழுந்திருக்கிறீர்கள், எனவே நீங்கள்...	உங்கள் நம்பிக்கையை அதிகரிக்க உறுதிமொழிகளைப் பயன்படுத்தவும், எதிர்காலத்தை நோக்கிய புதிய பயணத்தைத் தொடங்கவும்.	இது மற்றொரு முட்டாள்தனமான யோசனை என்ற முடிவுக்கு வருங்கள், இதற்கு உங்களுக்கு அறிவோ திறமையோ இல்லையென்று எதுவும் செய்யாமல் இருங்கள்..



இங்கே படிக்கவும்—bit.ly/self-confident50—இளைஞரான ஆனந்த் தனது தந்தையின் உதவியுடன் மரவேலை மற்றும் பிற திறன்களில் தேர்ச்சி பெறுவதன் மூலம் எப்படி தன்னம்பிக்கையைப் பெறுகிறார், வாழ்க்கையில் மிகவும் கடினமான சவால்களை எதிர்கொள்ள அவருக்கு அதிகாரம் அளிக்கிறது.

குருதேவரின் விளக்கம்: “ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் வாழ்க்கையை வாழ நீங்கள் செய்யக்கூடியதெல்லாம், நேற்றை விட இன்றைய நாளை கொஞ்சம் சிறப்பானதாக மாற்றுவதுதான். அப்பொழுதுதான் உங்கள் மீது உங்களுக்கு நம்பிக்கை ஏற்படும், அதனால் நாளையும் சரியாகிவிடும், எதிர்காலத்தினைப் பற்றி நீங்கள் பயப்பட மாட்டீர்கள்.”

“உங்களுக்கு உங்கள் மேல் நம்பிக்கை வர, பயப்படாமல் இருக்கவேண்டும். பயப்படாமல் இருக்க, “நான் இப்போது நன்றாக இருக்கிறேன்” என்று உங்களுக்கு நீங்களே சொல்லுங்கள். இது உங்களை விரைவில் நிகழ்காலத்து நனவுக்குள் கொண்டு வரும்.”

“தியானம் செய்வனுக்கு வாழ்க்கையின் எல்லாத் துறைகளிலும் நம்பிக்கை இருக்கிறது. அந்த நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளலாம். தியானம் செய்ய உட்கார்ந்தால், தியானம் செய்யுங்கள்! எவ்வளவு கவர்ச்சிகரமானதாக இருந்தாலும் வேறு எதிலும் திசை திரும்ப வேண்டாம்.



பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களில், ஒரு புதிய திட்டத்தைத் தொடங்கும்போது, உங்களுக்கு நம்பிக்கை இல்லை என்றால், “என்னால் முடியும், நான் செய்வேன், நான் திட்டமிட்டதை என்னால் நிறைவேற்ற முடியும்” என்ற உறுதிமொழியைப் பயன்படுத்தவும்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____
தன்னம்பிக்கையின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



51.சுயக்கட்டுப்பாடு

சுயக்கட்டுப்பாடு என்பது ஆசைகள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் செயல்களைப் கட்டுப்படுத்துவதாகும். நான் விளையாட அல்லது அதிகமாக சாப்பிட அல்லது மிகவும் தாமதமாக எழுந்திருக்க ஆசைப்படும்போது மன உறுதியை செயல்படுத்துவதன் மூலம் சுயக்கட்டுப்பாட்டினை பலப்படுத்துகிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது சுயக்கட்டுப்பாட்டின்மை.

சுயக்கட்டுப்பாடு உள்ளவனின் செயல்களை சுயக்கட்டுப்பாட்டில்லாதவனுடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	சுய கட்டுப்பாடு	சுயக்கட்டுப்பாட்டின்மை
உங்கள் உணர்ச்சிகள் ஒரு நாள் அதிகமாக வலுவடையும் போது, நீங்கள்...	அவற்றைப் கட்டுப்படுத்த ஆன்மீக கருவிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.	அந்த உறைவிப்பானில் புதிய சாக்லேட் ஆச்சரியம் இன்னும் இருக்கிறதா என்று பார்க்கவும்.
நண்பர்கள் உங்களை ஒரு விருந்துக்கு அழைக்கும்போது, அங்கு குடிப்பானங்களும் இருக்கும், நீங்கள்...	குடிப்பானங்களின் தாக்கம் என்ன என்பதை நீங்கள் அறிந்திருக்கிறீர்கள் என்று அழைப்பை நிராகரிக்கவும்.	அக்கரையின்றி, கேள்விக்குரிய வேடிக்கையான இரவுக்கு அவர்களுடன் சேரவும்.
பத்து கிலோ எடை இழப்பதன் மூலம் உங்கள் உடல்நலம் பயனடையும் என்பதை நீங்கள் உணரும்போது, நீங்கள்...	குறைவாக சாப்பிடுவதாக நீங்கள் வாக்குறுதி அளித்திருப்பதாக உங்கள் சகோதரியிடம் சொல்லுங்கள், பின்னர் உங்கள் சுய உறுதிமொழியை நிறைவேற்றுங்கள்.	நீங்கள் பின்னால் சிறப்பாகச் செய்வீர்கள் என்று உறுதியளிக்கவும், ஆனால் இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகு உங்களுக்கு அடுத்ததாக ஒருவர் வறுக்கப்பட்ட பாலாடையை வாங்க செய்கிறார், மீதமுள்ளவை வரலாறு.

52.சுய ஒழுக்கம்

சுய ஒழுக்கம் என்பது வலுவான மற்றும் நேர்மறையான பழக்கங்களை உருவாக்குவதற்கும் நிலைநிறுத்துவதற்கும் மன உறுதியைக் கொண்டிருப்பது, சோம்பலை வெல்வது மற்றும் அறியப்பட்ட வரம்புகளுக்கு அப்பால் சாதனையின் புதிய உயரங்களுக்கு உங்களைத் தள்ளுவது ஆகும். இதற்கு நேர்மாறானது **கட்டுக்கடங்காதத் தன்மை**.

சுய ஒழுக்கமுள்ளவனின் செயல்களை கட்டுக்கடங்காத ஒருவனுடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	சுய ஒழுக்கம்	கட்டுக்கடங்காதத் தன்மை
இசை மீதான காதலை நீங்கள் கண்டுபிடிக்கும்போது, நீங்கள்...	உங்கள் பெற்றோரிடம் ஒரு கருவியைக் கேட்டு தினமும் தவறாமல் பயிற்சி செய்யுங்கள்.	விளையாட விரும்புகிறேன், ஆனால் வேறு பல விஷயங்களையும் செய்ய விரும்புகிறேன், எனவே அதை கைவிடுங்கள்.
நீங்களும் ஒரு நண்பரும் உங்கள் சொற்களஞ்சியத்தை மேம்படுத்த முடிவு செய்கிறீர்கள், எனவே நீங்கள்...	நீங்கள் சிறந்த செயலியை பெற்று, புதிய சொற்களை மனப்பாடம் செய்யத் தொடங்குங்கள்.	உங்கள் நண்பர் கற்றுக்கொண்ட அளவுக்கு இல்லாமல், சில வார்த்தைகளை மட்டும் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்,
உங்கள் பயிற்சியாளர் பயிற்சிகளை அதிகரிக்க அணியிடம் கூறும்போது, நீங்கள்...	அவர் பரிந்துரைப்பதைச் செய்யுங்கள், உங்கள் உடலை வலுப்படுத்த உங்கள் சொந்த பயிற்சிகளையும் சேர்க்கவும்.	பயிற்சிகள் மிகவும் சோர்வாக இருப்பதைக் கண்டறிந்து, விரைவில் பழைய வலுவற்ற பயிற்சிப் பழக்கத்திற்கு திரும்பவும்



53. தன்னலமற்றத்தன்மை

தன்னலமற்றத்தன்மை என்பது தனக்கு நன்மை செய்வதை விட மற்றவர்களுக்கு நன்மை செய்வதில் தொடர்ந்து கவனம் செலுத்தும் முன்னோக்கு ஆகும். என் நலன்களை மட்டும் மனதில் வைத்து ஒருபோதும் செயல்படாமல் தன்னலமற்றத்தன்மையை வளர்த்துக் கொள்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **சுயநலம்**.

தன்னலமற்றவனின் செயல்களை சுயநலமுள்ளவனின் செயல்களுக்கு ஒப்பிடுதல்

சூழ்நிலை	தன்னலமின்மை	சுயநலம்
ஒரு குழுவில், நீங்கள் தீர்வை கண்டுப்பிடித்தபோது, நீங்கள்...	ஒட்டுமொத்த குழுவினர்கள் தான் தீர்வுக்கான காரணம் என்றப் பெருமையை குழுவின் திசைக்குத் திருப்புங்கள்.	வெற்றிகரமான யோசனையுடன் வந்தது நீங்கள்தான் என்பதை அனைவரும் அறிந்திருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
உங்கள் பெற்றோர் ஒன்றாக இரவு உணவிற்கு வெளியே செல்லத் திட்டமிடும் போது, உங்கள் இளைய சகோதரிக்கு ஒரு குழந்தையை பார்த்துக் கொள்ள ஆள் தேவைப்படும்பொழுது, நீங்கள்...	தேவையைப் பார்த்து, அவர்கள் கேட்கும் முன்பே பணிக்கு தன்னார்வத் தொண்டு செய்யுங்கள்.	மாலையில் உங்களிடம் வேறு திட்டங்கள் உள்ளன என்று அறிவிக்கவும், அவர்கள் ஒரு குழந்தை பராமரிப்பாளரை நியமிக்க பரிந்துரைக்கவும்.
பள்ளியில் ஒரு துப்புரவு குழுவில், நீங்கள்...	பணி முழுமையாக முடிக்கப்படும் வரை உடன் இருந்து உறுதிப்படுத்தவும்.	அதை முடிக்கும் சுமையை மற்றவர்களிடம் விட்டுவிட்டு, நேரம் முடிந்தவுடன் கிளம்பி விடுங்கள்.



இங்கே படிக்கவும்-bit.ly/selfless53-ஒரு பிச்சைக்காரன் எப்படி தன்னலமற்ற தன் ஆழ்ந்த செயலால் இளம் தன்னார்வலர்களைக் கவர்ந்து, இந்தியாவின் சுதந்திரத்திற்காகத் தனக்குச் சொந்தமான அனைத்தையும் தாழ்மையான பரிசாக அளிக்கிறான் என்பதைப் பற்றிய ஸ்ரீ சின்மோயின் கதை.

குருதேவரின் விளக்கம்: அவர் உள்நோக்கித் திரும்ப ஆரம்பித்தவுடன், அவர் தனது ஆன்மீக உடலை வளர்க்கத் தொடங்குகிறார். அது உணர்ச்சி உடலுக்குள் வளர ஆரம்பிக்கிறது. அது ஒரு குழந்தையைப் போல வளர்கிறது, அவனுடைய எல்லா நற்செயல்களாலும் ஊட்டப்படுகிறது. அவரது தன்னலமற்ற மற்றும் பிறருக்கான தன்னலமற்ற செயல்கள் அனைத்தும் அந்த உடலுக்கு உணவளிக்கின்றன. தன்னுடன் செயல்படுவதும், தனக்குள் உள்ளூணர்வு உணர்ச்சிகளை வெல்வதும், அந்த உடலுக்கு உணவாகும், ஏனெனில் அது சக்தியின் மைய மூலத்திலிருந்து பெறுகிறது. அவரது சுயநலம், பேராசை மற்றும் உள்ளூணர்வு கூறுகளுக்கு அதிகாரம் கொடுப்பது அனைத்தும் இந்த ஆன்மீக உடலை பட்டினி போடுகின்றன..



பயிற்சி: அடுத்த இரண்டு வாரங்களுக்கு, ஒரு குழுத் திட்டத்தில் மற்றவர்களுடன் பணிபுரியும் பொழுது, உங்கள் நியாயமான பங்கை விட கொஞ்சம் அதிகமாகச் செய்யுங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

தன்னலமற்ற தன்மையின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்:



54.உணர்திறன்

உணர்திறன் என்பது மற்றவர்களின் யோசனைகள், அணுகுமுறைகள், உணர்வுகள் மற்றும் இயல்புகளைப் பற்றிய நுட்பமான மெச்சுதல் ஆகும். கவனமாகக் கேட்பதன் மூலமும், முகபாவனைகளைக் கவனிப்பதன் மூலமும், நுட்பமான அறிகுறிகளைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலமும் நான் அதைப் பயிற்சி செய்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **உணர்திறனின்மை**.

உணர்திறன் கொண்ட ஒருவரின் செயல்களை உணர்ச்சியற்றவருடன் ஒப்பிடுதல்

சூழ்நிலை	உணர்திறன்	உணர்திறனின்மை
ஒரு நீண்டகால நண்பர் தனது திருமணச் சிக்கல்களை உங்களிடம் பகிரும்போது, நீங்கள்...	அவரது உணர்ச்சிகளை முழுமையாக புரிந்து கொள்ள மிகுந்த கவனத்துடன் கேளுங்கள்.	உங்களுக்கு ஏற்கனவே போதுமான பிரச்சினைகள் உள்ளன என்று எண்ணி அவரது உணர்ச்சிகளுக்கு முக்கியமளிக்காமல் வேறு விஷயத்தை பேசுங்கள்..
ஒரு தியான நிகழ்ச்சியில், அனைவரும் அவரவரின் நுண்ணறிவுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுமாறு கேட்கப்படுகிறது. ஒவ்வொருவரும் பேசும்போது, நீங்கள்...	முகபாவனைகள், உடல் மொழி மற்றும் பேசப்படும் வார்த்தைகளைக் கூர்ந்து கவனியுங்கள்.	நீங்கள் என்ன சொல்லப் போகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி சிந்திக்க வேண்டிய நேரம் இதுவென்று அவர்கள் சொல்வதைக் கேட்காமல் இருப்பது..
உங்கள் சிறந்த நண்பர் ஒரு சிக்கலில் தனிப்பட்ட ஆலோசனை உங்களிடம் கேட்கும்போது, நீங்கள்...	பாரபட்சமின்றி, உங்கள் முழுமனதோடு கேளுங்கள்.	அவருடைய பலவீனத்தை அறியாமல், அவருடைய செயல்கள் மற்றும் நோக்கங்களை கேள்விக்குள்ளாக்குங்கள்.



தொடர்ந்து சண்டையிடும் இரண்டு சகோதரிகளைப் பற்றி இங்கே படிக்கவும்—bit.ly/sensitive54. அவர்களின் சச்சரவுகள் அம்மாவை எவ்வளவு வருத்தப்படுத்துகிறது என்பதை அவர்கள் உணரும்போது எல்லாம் மாறுகிறது. அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் தேவைகள் மற்றும் இயல்புகளுக்கு ஒத்துழைக்கத் தொடங்குகிறார்கள்.

குருதேவரின் விளக்கம்: நாம் பாதையில் முன்னேறும்போது, நாம் மென்மேலும் உணர்திறன் பெறுகிறோம். இந்த உணர்திறன் ஒரு அற்புதமான விஷயம். இது 1920 கள் மற்றும் 1930 களின் பழைய மின்கலம் கூடிய வானொலியிலிருந்து அதிநவீன, திட-நிலை தொலைக்காட்சிக்கு பட்டம் பெறுவது போன்றது. நீங்கள் அடையாளம் காணத் தொடங்கும் இந்த உணர்திறன் மிகவும் செம்மைப்படுத்தப்பட்டதோடு மிகுந்த வலுவானதாகும்.

“விலகி இருப்பது என்பது வாழ்க்கையிலிருந்து ஓடுவதையோ அல்லது உணர்ச்சியற்றதையோ அர்த்தப்படுத்துவதில்லை. இது நம்மை மிகவும் உணர்திறன் மிக்கதாக ஆக்குகிறது. நாம் விட்டுக்கொடுக்கும்போது, நாம் புரிந்துக்கொள்பவராகவும், அதிக நட்புடனும், மேலும் ஆரோக்கியமான, அதிக மனிதத்தன்மையுடையவராக மற்றும் தன் குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களுக்கு நெருக்கமானவராகவும் ஆகிறோம்.

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களில், எந்தவொரு முக்கியமான கலந்துரையாடலிலும், உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் மனப்பான்மைகள் மற்றும் உணர்ச்சிகளைப் பற்றி நீங்கள் அறிந்திருக்கிறீர்கள் மற்றும் உணர்திறன் கொண்டுள்ளீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____
உணர்திறனின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



55.பகிரும் தன்மை

பகிர்தல் என்பது தன்னிடம் உள்ள அல்லது பெற்றதில் ஒரு பகுதியை மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பதாகும். எல்லாவற்றையும் எனக்காக மட்டும் வைத்துக் கொள்ளாமல், என் பரிசுகளையும் உடைமைகளையும் அனுபவிப்பதில் மற்றவர்களையும் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் நான் அதை வளர்த்துக் கொள்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **பதுக்கல்**.

பகிர்பவரின் செயல்களை பதுக்கி வைப்பவருடன் ஒப்பிடுதல்

சூழ்நிலை	பங்கீடு	பதுக்கல்
இறந்து போன ஒரு தாத்தாவிடமிருந்து ஒரு சிறிய உயிலைப் பெறும்போது, நீங்கள்...	செலவழிப்பதற்கு முன் ஒரு பகுதியை இறைவனுக்குக் கொடுங்கள்.	அனைத்தையும் வைத்துக் கொண்டு, நீங்கள் நீண்ட காலமாக விரும்பிய புதிய விஷயங்களை வாங்கவும்.
அம்மா தான் செய்த புதிய பிஸ்கட் நிறைத்து ஒரு தட்டை உன்னிடம் கொடுக்கும்போது, நீங்கள்...	அனைவருக்கும் சிலவற்றைக் கொடுங்கள், இதனால் அனைவரும் விருந்தை அனுபவிக்க முடியும்.	இனிப்புகளை உங்கள் அறைக்கு எடுத்துச் செல்லுங்கள், அங்கு நீங்கள் பசியாக இருக்கும்போது நாள் முழுவதும் அவற்றை மென்று சாப்பிடலாம்.
நீண்டகால நண்பர் ஒருவர் வருகை தந்து உங்கள் ரோஜாக்களின் தொகுப்பைப் பாராட்டும்போது, நீங்கள்...	தோட்டக் கொட்டகையிலிருந்து ஒரு சிறிய மண்வெட்டியை எடுத்து, அவள் மிகவும் ரசித்த ஒன்றைத் தோண்டி எடுத்துக் கொடுக்கவும்.	இந்த ரோஜாக்களைத் தேடிப் பெறுவது மிகவும் கடினம் என்று உங்களுக்கு சொல்லுங்கள், அவற்றைக் கொடுக்கத் தொடங்குவது அவமானமாக இருக்கும் என எண்ணுங்கள்.



56. உண்மைத்தன்மை

உண்மைத்தன்மை என்பது வஞ்சகம், நடிப்பு அல்லது பாசாங்குத்தனம் இல்லாமல் இருப்பது. நான் உண்மையாகவும் நேர்மையாகவும் இருப்பதன் மூலமும், எனக்கு உண்மையில் நம்பிக்கை இல்லாத அறிக்கைகளை வெளியிடுவதைத் தவிர்ப்பதன் மூலமும் அதைப் பயிற்சி செய்கிறேன் இதற்கு நேர்மாறானது **உண்மையின்மை**.

உண்மையானவளின் செயல்களை உண்மையற்றவனுடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	உண்மை	உண்மையின்மை
உங்கள் சிறந்த நண்பர் ஒரு மைனர்லீக் எழுத்து விருதை வென்றார், எனவே நீங்கள்...	அவரது சாதனைக்கு உரிய வாழ்த்துக்களை தெரிவியுங்கள்.	சாதனையை மிகைப்படுத்தி, பரிசு மட்டுமே முக்கியமானது என்று பாசாங்கு செய்யுங்கள்.
உங்கள் அக்கா அவளின் மேலதிகாரி அதிகாரத்தன்மையுடன் நடந்துகொள்வதைப் பற்றி குறிப்பிடுகிறார், நீங்கள்...	இது நீங்களுமே சரிசெய்யவேண்டிய ஒரு குணம் என்று அவளிடம் நேர்மையாக சொல்லுங்கள்.	உங்களுக்குள்ளும் அதே பிரச்சினை இருக்கிறது என்று தெரிந்தும், அவரைப் பற்றி விமர்சியுங்கள்
ஒரு சமூக நகர மண்டபத்தில், ஒவ்வொருவரும் ஒரு கிறுத்தவப் பிரார்த்தனையை பாடும் படி கேட்கப்படுகிறார்கள், நீங்கள்...	அந்தக் குழு இயேசுவிடம் ஜெபம் செய்கையில் அமைதியாக இருங்கள்.	சேர்ந்து பாடுங்கள், அதே நேரத்தில் சகாக்களின் அழுத்தத்திற்கு அடிபணிந்ததற்காக ஒரு முட்டாள போல உள்ளே உணருங்கள்.



இங்கே படிக்கவும்—bit.ly/sincere56—ஒரு காலத்தில் ஏழையாக இருந்த ஒரு மனிதன் எப்படி செல்வந்தனாகி, நண்பனுக்கு முன்பொரு நாள் அளித்த வாக்குறுதியின் பொருட்டு அவரின் மகனுக்கு ரூ.17,000 கொடுத்த நேர்மையைக் காட்டுகிறது.

குருதேவரின் விளக்கம்: மனதைக் கட்டுப்படுத்த வாழ்க்கையில் மிகுந்த நேர்மை வேண்டும். உண்மையாக இருப்பதற்கான சக்தி நேர்மையை அடிப்படையாகக் கொண்டது. நேர்மை, (அர்ஜுவா) உங்களுக்கு ஒரு பெரிய வரம் கொடுக்கிறது. இது உங்களுக்கு ஸ்திரத்தன்மையை அளிக்கிறது. அது உங்களை வலிமையாக்குகிறது. அது உங்களின் ஒவ்வொரு அணுவையும் ஒரு உள் சக்தியால் அதிர்வுறச் செய்கிறது. இது உங்களுக்கு முன்னோக்கைத் தருகிறது; இது உங்களுக்கு நீதியின் கண்ணைக் கொடுக்கிறது. ஆனால் முதலில் நீ உனக்கு நேர்மையாக இருக்க வேண்டும்.”

“வார்த்தை ‘நேர்மையின்மை’ என்பது தான் நிறைவேற்ற வேண்டும் என்று தனக்குத் தெரிந்ததை நிறைவேற்றாத, ஆனால் அதைச் செய்வதாக பாசாங்கு செய்யும் நபரை விவரிக்கிறது. அவரை நேர்மையற்றவர் என்கிறோம். அந்த நேர்மையின்மை தன்னைத் தவிர வேறு யாரையும் காயப்படுத்தாது, ஏனென்றால் நீங்கள் எதை உலகிற்கு அனுப்புகிறீர்களோ, அதுவே திரும்பி உங்களுக்கு வருகிறது.

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களில், நேர்மையின் வெளிச்சத்தில் உங்கள் வார்த்தைகளையும் செயல்களையும் தவறாமல் பிரதிபலியுங்கள்

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____
உண்மையின்மை நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



57.ஆன்மீகம்

ஆன்மீகம் என்பது மக்களின் ஆன்மாவுடன் தொடர்புடையது மற்றும் நடத்தையை வடிவமைக்கும் மற்றும் ஆறுதலை வழங்கும் வாழ்க்கையின் அர்த்தத்தைப் பற்றிய நம்பிக்கைகளை உள்ளடக்கியது. இது மறை நூல் படிப்பு மற்றும் தனிப்பட்ட பயிற்சி மற்றும் ஒழுக்கங்களால் வளர்க்கப்படுகிறது. இதற்கு நேர்மாறானது **பொருள்முதல்வாதம்**.

ஆன்மீகத்தில் இருப்பவரின் செயல்களை பொருள்முதல்வாதி ஒப்பிடுதல்

சூழ்நிலை	ஆன்மீகம்	பொருள்முதல்வாதம்
அரிய விஷயமான ஓய்வூதிய கிடைக்கும் போது, நீங்கள்...	பெரும்பாலும் ஆன்மீக நடவடிக்கைகள் மற்றும் படிப்புகளை ஆராயுங்கள்.	ஏறத்தாழ வெளி நலன்களை நோக்கி செயல்படுவீர்கள்..
மிகவும் நேசித்த தாத்தா பாட்டி இறக்கும் போது, நீங்கள்...	துக்கத்தை அனுசரித்து, உங்கள் தாத்தா பாட்டியின் ஆன்மா உள் உலகில் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்கள் என அறிந்து விரைவில் அதிலிருந்து வெளிவருவீர்கள்..	உங்களை ஆறுதல்படுத்த ஆன்மீக நம்பிக்கைகள் அல்லது கருவிகள் இல்லாமல் ஆழ்ந்த சோகம் மற்றும் விரக்தியில் விழுவீர்கள்.
குடும்பம் கடற்கரைக்கு சுற்றுலா செல்லும்போது, நீங்கள்...	இயற்கையின் அதிசயங்களைக் காணவும், கடலின் பரந்த தன்மையில் கலக்கவும் விலைமதிப்பற்ற தருணங்களை செலவிடுங்கள்.	வேறு எதையும் சிந்திக்காமல், சூரியன், மணல் மற்றும் உலாவல் ஆகியவற்றை மட்டும் அனுபவிக்கவும்.



58. உறுதியானத்தன்மை

உறுதியானத்தன்மை என்பது ஒரு செயலின் போக்கில் உறுதியான தொடர்ச்சி. நான் ஒரு ஆரோக்கியமான மற்றும் தர்மமான திட்டத்தில் உறுதியாக இருப்பதன் மூலம் அதைப் பயிற்சி செய்கிறேன், நான் தடைகளைச் சந்திக்கும்போது வேலையைக் கைவிடாமல் அவற்றை சமாளிக்க மன உறுதியைப் பயன்படுத்துகிறேன். . இதற்கு நேர்மாறானது **விட்டுக்கொடுக்கும்போக்கு**.

உறுதியாக இருப்பவரின் செயல்களை விட்டுக்கொடுக்கும் செயலுடன் ஒப்பிடுதல்

சூழ்நிலை	உறுதி	விட்டுக் கொடுக்கும் போக்கு
முதுகுவலிக்கான சிகிச்சை மற்றும் ஆலோசனையைப் பெற்ற நீங்கள்...	வலி மிகுந்ததாக இருந்தாலும் மருத்துவரின் அறிவுரையை தினம் தினம் பின்பற்றுங்கள்.	வலுவாகத் தொடங்குங்கள், ஆனால் மூன்றாவது நாளில் விதிமுறையை கைவிடுங்கள்.
ஒட்டுநர் உரிம சோதனையில் இரண்டு முறை தோல்வியுற்ற நீங்கள்...	தனிப்பட்ட ஆலோசகரின் வழிகாட்டுதலின் படி, பின்னர் தேர்வில் பிழையின்றி தேர்ச்சி பெறுங்கள்.	நீங்கள் உங்களால் முடிந்தவரை சிறப்பாகச் செய்து விட்டதாக நினைத்து, ஒரு இரு சக்கர வாகனம் வாங்குங்கள்.
இரண்டு வரலாற்று புயல்கள் சில மாதங்கள் இடைவெளியில் உங்கள் நகரத்தைத் தாக்கின, உங்கள் வீட்டை இடித்தன, நீங்கள்...	நீங்கள் ஏன் இந்த சுற்றுப்புறத்தை தேர்ந்தெடுத்தீர்கள் என்பதை நினைவு கூர்ந்து, இரண்டாவது முறையாக மீண்டும் கட்டியெழுப்புங்கள்.	இந்த சுற்றுப்புறத்தைப் பற்றிய உங்கள் எண்ணத்தை மாற்றி, குறைவான வாய்ப்புகள் உள்ள நகரத்திற்குச் செல்லுங்கள்.



2,000 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ஆண்டுகள் பழமையான உலகெங்கிலும் உள்ள உயிரினங்களைப் பற்றிய மனதை விரிவுபடுத்தும் வகையில் ரேச்சல் சுஸ்மான் அளித்த TED பேச்சுகள் மூலம் உறுதி மற்றும் நீண்ட ஆயுளுக்கான கருத்துக்கு புதிய அர்த்தத்தை வழங்குவதை இங்கே காண்க—bit.ly/steadfast58.

குருதேவரின் விளக்கம்: ஆறாவது இயமம் திருதி, உறுதியானது. உறுதியாக இருக்க, நீங்கள் உங்கள் மன உறுதியைப் பயன்படுத்த வேண்டும். போதுமான நினைவாற்றல் மற்றும் நல்ல பகுத்தறிவுத் திறன்களைக் கொண்ட ஒரு நபருக்கு மன உறுதி எளிதில் உருவாகிறது. நாம் வாழ்க்கையில் உறுதியாக இருக்க, நமக்கு ஒரு நோக்கம், ஒரு திட்டம், விடாமுயற்சி மற்றும் உந்துதல் இருக்க வேண்டும். அப்படியானால் நமது இந்த ஜென்மத்துக் கர்மவினைக் கட்டமைப்பில் முடியாதது எதுவுமில்லை”

“சிவ பக்தர்கள் ஒவ்வொரு முயற்சியையும் ஆழ்ந்த சிந்தனையுடன் அணுகுகிறார்கள், கவனமாகப் பரிசீலித்த பின்னரே செயல்படுகிறார்கள். தெளிவான நோக்கம், புத்திசாலித்தனமான திட்டம், விடாமுயற்சி மற்றும் உந்துதல் ஆகியவற்றைக் கொண்டிருப்பதன் மூலம் அவர்கள் ஒவ்வொரு செயலிலும் வெற்றி பெறுகிறார்கள்.



பயிற்சி: அடுத்த இரண்டு வாரங்களில், நீங்கள் எதையாவது தொடங்குகிறீர்களா என்பதைப் பாருங்கள், பின்னர் அதற்கு ஒரு தடை வரும் போது, தடையைச் சமாளிக்கும் வழியைக் கண்டுபிடித்து வேலையைத் தொடரவும்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____
உறுதியாய் இருப்பதின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____

WIN WIN SOLUTION

59. சாதுரியம்

சாதுரியம் என்பது மக்களையும் சூழ்நிலைகளையும் கையாள்வதில் ராஜதந்திரமாகவும் திறமையாகவும் இருப்பதைக் குறிக்கிறது. மற்றவர்களின் உணர்வுகளைக் கருத்தில் கொள்வதன் மூலமும், கருத்து வேறுபாடுகளுக்கு நியாயமாகப் பதிலளிப்பதன் மூலமும், யாரையும் புண்படுத்தாத தீர்வுகளைத் தேடுவதன் மூலமும் நான் அதை பலப்படுத்துகிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **சாதுரியமின்மை**.

சாதுரியமுள்ளவனின் செயல்களை சாதுரியமில்லாதவனுடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	சாதுரியம்	சாதுரியமில்லாத
உங்கள் இளைய உடன்பிறப்புகள் சண்டையிடுகிறார்கள், அவர்களின் தகராறைத் தீர்க்க முடியாது, எனவே நீங்கள்...	அடுத்த நாள் அவர்களுடன் உட்கார்ந்து, ஒவ்வொருவரும் பிரச்சினையை மற்றவர் எவ்வாறு பார்க்கிறார்கள் என்பதைக் சுட்டிக் காட்டுங்கள்.	உங்கள் அணுகுமுறையால் மற்றவர் எவ்வாறு புண்படுவார் என்பதைக் கண்டுகொள்ளாமல், மூத்தவரின் பக்க நியாயத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
காலை கூட்டத்தில் ஒரு குழு உறுப்பினர் முட்டாள்தனமானக் கருத்தைத் தெரிவிக்கும்போது, நீங்கள்...	நுட்பமாகத் தலைப்பை மாற்றி, குழுவின் கவனத்தை ஒரு நேர்மறையான விஷயத்திற்கு ஈர்க்கவும்.	அவர் எவ்வளவு முட்டாளாக இருக்கிறார் என்பதை அவருக்குத் தெரியப்படுத்த ஒரு மோசமான கருத்தைச் சொல்லிவிட்டு நகரவும்.
உங்கள் முதலாளி உங்கள் சகாக்களுக்கு முன்னால் உங்களை விமர்சிக்கிறார், எனவே நீங்கள்...	குறைவாக சாப்பிடுவதாக நீங்கள் வாக்குறுதி அளித்திருப்பதாக உங்கள் சகோதரியிடம் சொல்லுங்கள், பின்னர் உங்கள் சுய உறுதிமொழியை நிறைவேற்றுங்கள்.	பழிவாங்க முடிவு செய்து, இடைவேளையின் போது சகாக்களிடம் அவரைப் பற்றி மோசமாக பேசத் தொடங்குங்கள்.



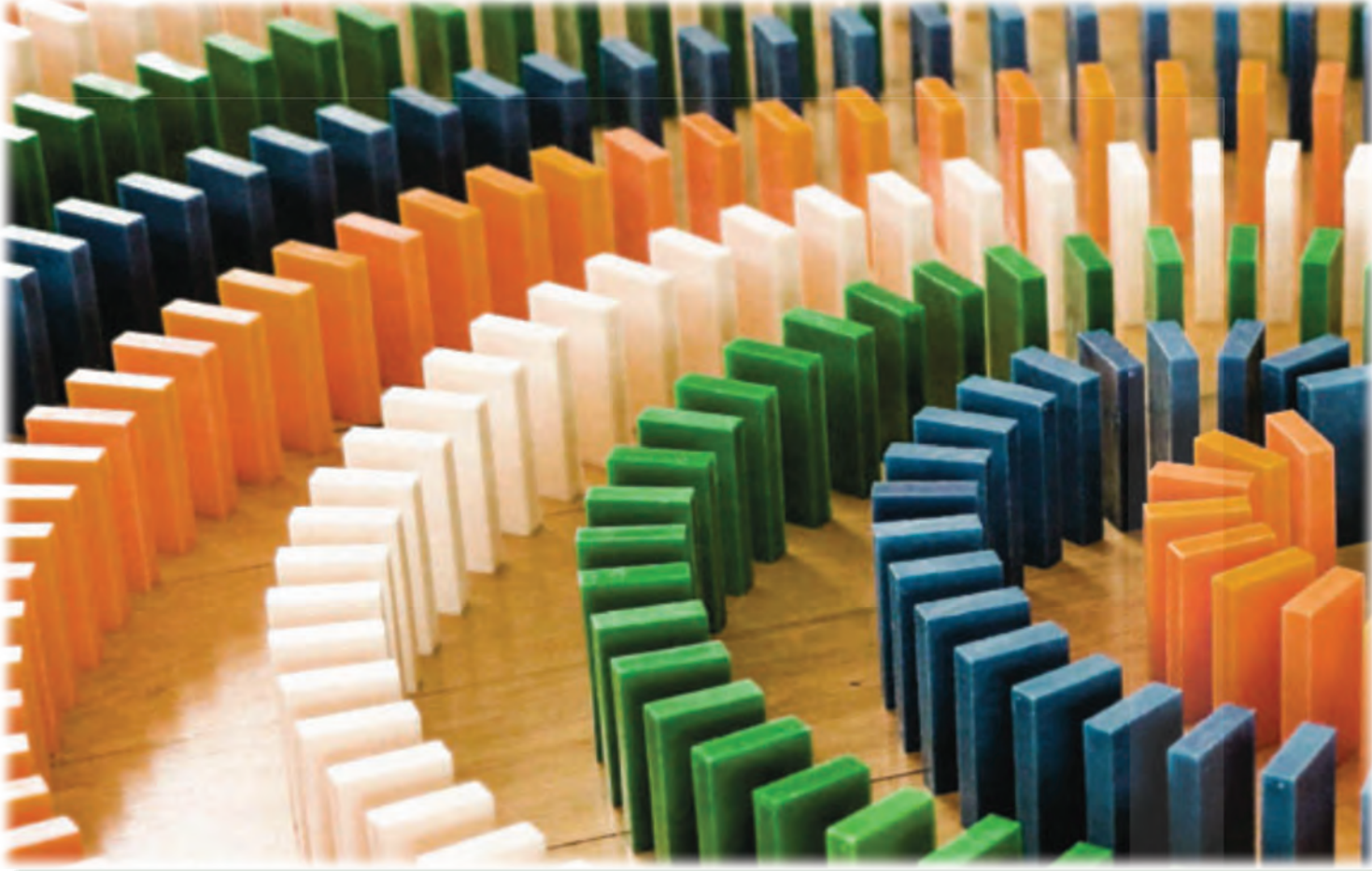
அமலா தன் சிறுவயதில் தனது தாயிடமிருந்து பேச்சுவார்த்தைக் கலையைக் கற்றுக்கொள்கிறார், பின்னர் அவள் தனது பள்ளியில் உள்ள கிறிஸ்தவர்களின் “நட்பு சுவிசேஷம்” உண்மையில் ஒரு நெறிமுறை உத்தி அல்ல என்பதை நம்ப வைக்கத் தன் திறமையைப் பயன்படுத்தும் கதையை இங்கே படிக்கவும்—bit.ly/tactful59.

குருதேவரின் விளக்கம்: “சாமர்த்தியம், ஒரு வகையான அன்பு - ஒருவரின் சக மனிதனைக் காயப்படுத்த விரும்பாதது, வெறுப்பு மற்றும் கோபம் போன்ற உணர்ச்சிகளை அடக்குவது - ஒரு வகையான நல்லிணக்கத்தைக் கொண்டுவருகிறது. இவை அறிவின் வெளிப்பாடுகள், இது ஒரு வலுவான அறிவுசார் உறையாக வளரும்போது, இயற்கையின் சக்திகளை ஆளும் நமது திறனின் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட நினைவகம், கட்டுப்படுத்தப்பட்ட பகுத்தறிவு மற்றும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட மனவுறுதி ஆகியவற்றின் மூலம் நமது கீழ்த்தரமான உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்,

“... நீ சொல்வதில் சாதாரணமாக இரு, அதை எப்போதும் புன்னகையுடன் சொல்லு...”

பயிற்சி: இரண்டு வாரங்களுக்கு, என்ன செய்வது என்பது குறித்து ஒரு குழு மாறுபட்ட கருத்துக்களைக் கொண்டிருக்கும் சூழ்நிலையை நீங்கள் எதிர்கொள்ளும்போதெல்லாம், ஒருசார் பக்கம் எடுக்க வேண்டாம். அதற்குப் பதிலாக, அனைவரின் யோசனைகளையும் உள்ளடக்கிய வழிகளை ஆராய விவாதத்தை ஊக்குவிக்கவும்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____
சாதாரணத்தின் துரியத்தின் நன்மைகள் குறித்த எனது
எண்ணங்கள்: _____

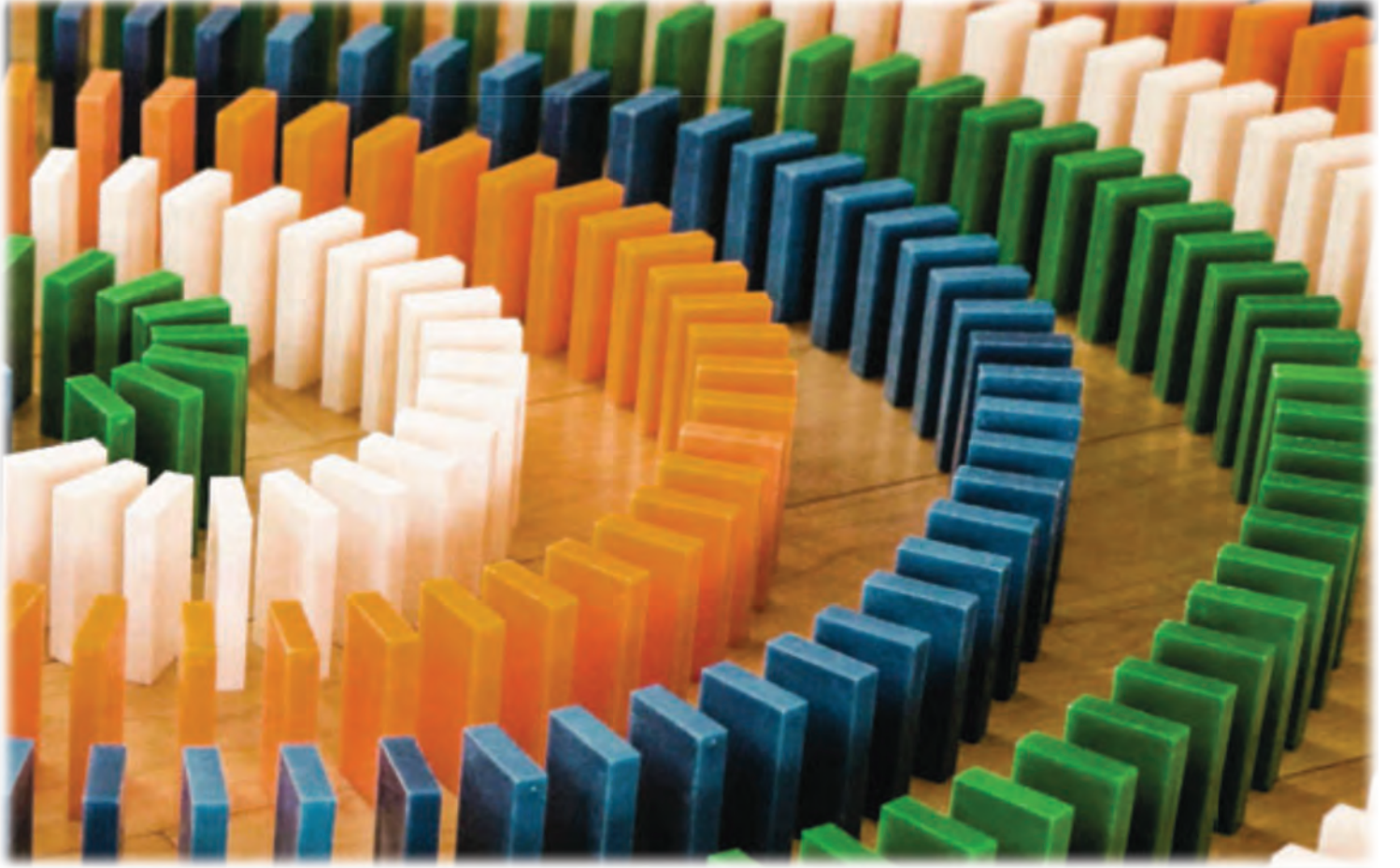


60. முழுமை

முழுமை என்பது ஆசைகள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் செயல்களைப் கட்டுப்படுத்துவதாகும். நான் விளையாட அல்ல என்பது விஷயங்களை கவனமாகவும் முழுமையாகவும் செய்யக் கடினமானதாக இருப்பினும் எடுத்து செய்யும் குணம். ஒரு வேலையை முடிந்துவிட்டதாகக் கருதுவதற்கு முன்பு அதன் ஒவ்வொரு விவரத்தையும் சரியாக முடிப்பதன் மூலம் நான் அதை வளர்த்துக் கொள்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **மேலோட்டம்**.

முழுமையானவனின் செயல்களை மேலோட்டமாக இருப்பவனின் செயல்களுக்கு ஒப்பிடுதல்

சூழ்நிலை	முழுமை	மேலோட்டம்
ஒரு இதழுக்கான உங்கள் முதல் கட்டுரை வேலையை எதிர்கொள்ளும், நீங்கள்...	இந்த விஷயத்தில் மற்றவர்கள் சொன்ன அனைத்தையும் ஆராய்ச்சி செய்யக் கூடுதல் மணி நேரம் செலவிடுங்கள்.	உட்கார்ந்து இரண்டு மணி நேரத்தில் முழுமையடையாத ஒரு கட்டுரையை, உண்மைக்கு புறம்பானதாக இருப்பினும், உருவாக்குங்கள்.
அம்மா சாப்பாட்டுப் பாத்திரங்களை கழுவுச் சொல்கிறார்கள், அதனால் நீங்கள்...	அவற்றை சுத்தம் செய்து, பாத்திரங்களை மடுவில் உலர விடுவதற்குப் பதிலாக, துண்டு கொண்டு உலர்த்தி அவற்றை அலமாரியில் வைக்கவும்.	அவர் கேட்டபடி பாத்திரங்களைக் கழுவுங்கள், ஆனால் அவற்றை ஈரமாக விட்டுவிடுங்கள், பின்னர் மடுவை சுத்தம் செய்யாமல் விட்டுவிடுவது.
குடும்பம் ஒரு சுற்றுலாவைத் திட்டமிடுவதற்கான கடமையை உங்களுக்கு அளிக்கிறது, மேலும் நீங்கள்...	கூகிளில் சரியான இடத்தை கண்டுபிடித்து, ஒரு அட்டவணை உருவாக்கி, தேவையான பொருட்களை வாங்கி, பின்னர் அழகான ஒரு கூடையில் அடுக்கி எடுத்துச் செல்வீர்கள்.	ரொட்டி மற்றும் பாலாடைக்கட்டியை ஒரு அட்டைப் பெட்டியில் வைத்து அனைவரையும் காருக்கு வரச்சொல்லுங்கள்.



இங்கே படிக்கவும்—bit.ly/thorough60—தேவதானு பானர்ஜியின் முழுமையான கட்டுரையை முழுமையாகப் படிக்கவும், விவரங்களுக்கு கவனம் செலுத்தவும், விடாமுயற்சி, உறுதிப்பாடு மற்றும் முழுமையான இறுதி இலக்கை அடையும் கண்ணோட்டத்தையும் வைத்துக்கொள்ளவும்.

குருதேவரின் விளக்கம்: “நீங்கள் தொடங்கிய வேலையை முடிக்கவும். எவ்வளவு நேரம் எடுத்தாலும், உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளுக்கு அப்பாற்பட்டு, அதை நன்றாக முடிக்கவும். நீங்கள் எதையாவது செய்யப் போகிறீர்கள் என்றால், அது ஒரு எளிய பணியாக இருந்தாலும் சரி அல்லது சிக்கலானதாக இருந்தாலும் சரி, அதை நன்றாகச் செய்யுங்கள். நீங்கள் ஒரு புத்தகத்தைப் படிக்கப் போகிறீர்கள் என்றால் புத்தகத்தை முடிக்க விரும்பினால், புத்தகத்தைப் படித்து முடிக்கவும், அது உங்களுக்கு என்ன வழங்கக்கூடியது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள், ஏனென்றால் அதைப் படிப்பதன் நோக்கமே அதுதான்.”
“சுய உணர்தல் பாதையில், ஆற்றல் சக்திகளை ஒன்றிணைப்பதற்கும், சுய உணர்தல் தொடர்ந்து அறிந்திருப்பதிலிருந்து விழிப்புணர்வை விலக்குவதற்கும், பௌதிக உலகில் நாம் தொடங்கும் ஒவ்வொரு வேலையையும் முடிப்பதற்கும், அதைச் சிறப்பாகச் செய்வதற்கும் ஒரு மகத்தான உத்வேகம் தேவைப்படுகிறது. நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொன்றும் உங்கள் உள் இருப்பின் உள் ஆய்வைத் திருப்திப்படுத்தும்விதமாக உறுதி செய்யுங்கள். நீங்கள் உங்களால் முடியும் அளவை விட, நினைப்பதை விட கொஞ்சம் அதிகமாக செய்து நிறைவு செய்யுங்கள்.

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களில், நீங்கள் ஒரு வேலையை முடித்துவிட்டதாகத் தோன்றிய பிறகு, நீங்கள் செய்யாமல் விட்டுவிட்ட ஏதாவது இருக்கிறதா என்று சிந்தித்து, பின்னர் அதைச் செய்யுங்கள், ஒவ்வொரு விவரத்திலும் அதற்கான வேலையை முடிக்கவும்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____
சுய கட்டுப்பாட்டின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



61.பணச்சிக்கனம்

பணச்சிக்கனம் என்பது பணத்தை கவனமாகப் பயன்படுத்துவதே தவிர வீண் விரயம் செய்யாமல் இருப்பது ஆகும். எனக்கு உண்மையில் தேவையில்லாத அல்லது என் நிதிவரையறைக்கு அப்பாற்பட்ட பொருட்களை வாங்காமல் இருப்பதன் மூலம் நான் அதைப் பயிற்சி செய்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **ஊதாரித்தனம்**.

சுயக்கட்டுப்பாடு உள்ளவனின் செயல்களை சுயக்கட்டுப்பாடில்லாதவனுடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	பணச்சிக்கனம்	ஊதாரித்தனம்
வாராந்திர குடும்ப உணவுகளுக்காக சந்தையில் வாங்க செல்லும் போது, நீங்கள்...	சிறந்த விலையைக் கண்டறிய உங்கள் நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் மற்றும் உங்களுக்கு அதிக சேமிப்பைத் தரும் சலுகைச்சீட்டு கூட கொண்டு வாருங்கள்.	விலையைப் பார்க்காமலேயே அலமாரியில் இருந்து பொருட்களை எடுத்துக்கொள்வீர்கள்..
குழந்தைகள் ஒவ்வொரு நாளும் பள்ளியில் நன்றாக சாப்பிட வேண்டும் என்பதை அறிந்து, நீங்கள்...	ஒவ்வொரு நாளும் அவர்களுக்கு ஆரோக்கியமான மதிய உணவை சமைத்து தருவீர்கள்..	விலை அதிகமாக இருப்பினும், சுலபமான வழியாகையால், அவர்களுக்குத் தலா 100 ரூபாய் கொடுப்பீர்கள்,
குழந்தைகள் மகிழ்ச்சிக்காக அதிக விளையாட்டு பொருட்களைக் கேட்கும்போது, நீங்கள்...	இந்த விருப்பத் தேவைகளுக்கு நிறைய செலவழிப்பதற்குப் பதிலாக இலவச பதிவிறக்கங்களுக்கு ஆன்லைனில் பாருங்கள்.	“பணம் செலவழிப்பதற்குத் தானே?” என எண்ணித் தங்கள் மனம் எதை விரும்புகிறதோ அதை வாங்குங்கள்,



தென்னாப்பிரிக்காவில் மகாத்மா காந்தியின் ஆரம்பகால வாழ்க்கையைப் பற்றி இங்கே படிக்கவும்-bit.ly/thrifty61, அவர் தனது சொந்த ஆடைகளைத் துவைத்து, சலவை செய்வதன் மூலம் சிக்கனத்தை முன்மாதிரியாகக் கொண்டிருந்தார், ஏழையாக இருந்தாலும், நகைச்சுவை உணர்வைப் பேணினார்.

குருதேவரின் விளக்கம்: “சிவ பக்தர்கள் மாதாந்திர நிதிவரையறையை வைத்துக் கொண்டு, தங்கள் வருமானத்திற்கு ஏற்ப செலவு செய்கிறார்கள்.. அவர்கள் ஒருபோதும் கடனைத் தவறாகப் பயன்படுத்துவதில்லை அல்லது ஊதாரித்தனமாக கடன் வாங்குவதில் ஈடுபடுவதில்லை, ஏனென்றால் வருமானத்திற்கு அதிகமாக செலவழிப்பது துன்பத்தை வரவழைக்கும் என்பதை அவர்கள் நன்கு அறிவார்கள்.”

பயிற்சி: இரண்டு வாரங்களுக்கு, நீங்கள் பொருட்களை வாங்கும்போது, சிறந்த மதிப்பைத் தேட சிறிது கூடுதல் நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

பணச்சிக்கனத்தின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்:



62.சகிப்புத்தன்மை

சகிப்புத்தன்மை என்பது அனைத்து இயல்புகள், இனங்கள், சித்தாந்தங்கள் மற்றும் மதங்களைச் சேர்ந்த தனிநபர்களை ஏற்றுக்கொள்வது. ஒவ்வொருவரிடமும் உள்ள தெய்வீகத்தை மதித்துப் பேணுவதன் மூலம் இதை நான் பின்பற்றுகிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **பாரபட்சம்**.

சகிப்புத்தன்மை கொண்டவரின் செயல்களை பாரபட்சம் காட்டும் ஒருவருடன் ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	சகிப்புத்தன்மை	பாரபட்சம்
உங்களைத் தவிர வேறு இனங்கள் அல்லது மதங்களைச் சேர்ந்தவர்களைப் பற்றி சிந்திக்கும்போது, நீங்கள்...	ஒரே மாதிரியாக சிந்திப்பதைக் கவனமாக தவிர்த்து, எல்லா கலாச்சாரங்களிலும் நம்பிக்கைகளிலும் மதிப்பைக் கண்டறியுங்கள்,.	எப்போதும் ஒரே மாதிரியாக, அவர்களை அந்நியர்களாக, விசித்திரமானவர்களாக, புரிந்துகொள்ள முடியாதவர்களாக, தகுதியற்றவர்களாக சிந்தியுங்கள்.
ஒரு நண்பர் எல்ஜிபிடி சமூகத்தில் உள்ளவர்களை வெறுக்கிறேன் என சொல்லும் வேளையில்,, நீங்கள்...	ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் இருக்கும் தெய்வீகத்தைக் காணவும், வித்தியாசமாக இருப்பவர்களை ஏற்றுக்கொள்ள அவரை ஊக்குவிக்கவும்.	மற்ற வாழ்க்கை முறைகள் வழக்கமில்லாத மற்றும் தார்மீகரீதியாக ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதவை என்பதை ஒப்புக்கொள்வீர்கள்..
ஒரு விருந்தில் தத்துவ விவாதம் விதண்டாவாதமாக மாறும்போது, நீங்கள்...	ஏற்றுக்கொள்ளும் குரலாக இருங்கள், அனைவரின் யோசனைகளையும் அரவணைப்பதற்கான உத்திகளைக் கண்டறியுங்கள்.	உங்கள் கருத்துக்களை எல்லோரும் ஏற்றுக்கொள்ள வைக்க முயற்சித்து, வித்தியாசமாக சிந்திப்பவர்களுக்கு எதிராக கடுமையாக வாதிடுங்கள்.



இங்கே படிக்கவும்—bit.ly/tolerant62—ஒரு தமிழ் பையனும் ஒரு கறுப்பினப் பெண்ணும் தங்கள் நிச்சயதார்த்தத்தை அறிவித்து, பின்னர் அந்தந்த குடும்பங்களின் எதிர்வினைகளை எதிர்கொள்கிறார்கள், அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்வது முதல் தைரியமான மதவெறி வரை.

குருதேவரின் விளக்கம்: “இந்துக்கள் இறைவன் எங்கும் வியாபித்திருப்பவன், தன்னிலை மிக்கவன், எங்கும் வியாபித்திருக்கும் இறைவனின் உணர்வை நம்புபவர்கள். இந்த அடிப்படை நம்பிக்கை உன்னதமான சகிப்புத்தன்மை மற்றும் மற்றவர்களை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பான்மையை உருவாக்குகிறது. எல்லாவற்றிலும் இருக்கும் உள்ளார்ந்த புனிதத்தன்மை மீது இந்துக்கள் வைத்திருக்கும் கருணை மற்றும் பயபக்தியை விவரிக்க சகிப்புத்தன்மை என்ற வார்த்தை போதுமானதாக இல்லை.”

“பூமியில் வாழும் முற்றுமுணர்ந்த நபர்கள் உலகில் உள்ள விஷயங்களை உள்ளது உள்ளபடி ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள். அவர்களுக்கு அறியாமையால் ஏற்படும் துன்பங்களைக் கையாள வேண்டிய சூழ்நிலை இல்லை. சகிப்புத்தன்மை என்பது ஏற்றுக்கொள்வது, மற்றும் கோடிக்கணக்கான சரியான வழிகளில் எப்போதும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புகொள்ளும் பரிபூரணத்துவத்தைக் காணும் முழுமையான மகிழ்ச்சி ஆகும்.

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களுக்கு, குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களிடையே நிகழும் பொதுப்படையான கருத்துகளுடன் கூடிய உரையாடல்களைக் கவனியுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு குறிப்பிட்ட நாட்டு மக்கள் சோம்பேறிகள் என்று யாராவது பரிந்துரைக்கும்போது, சகிப்புத்தன்மையின் கண்ணோட்டத்தையும், அத்தகைய பொதுமைப்படுத்தல்களைத் தவிர்ப்பதன் ஞானத்தையும் தாழ்மையுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

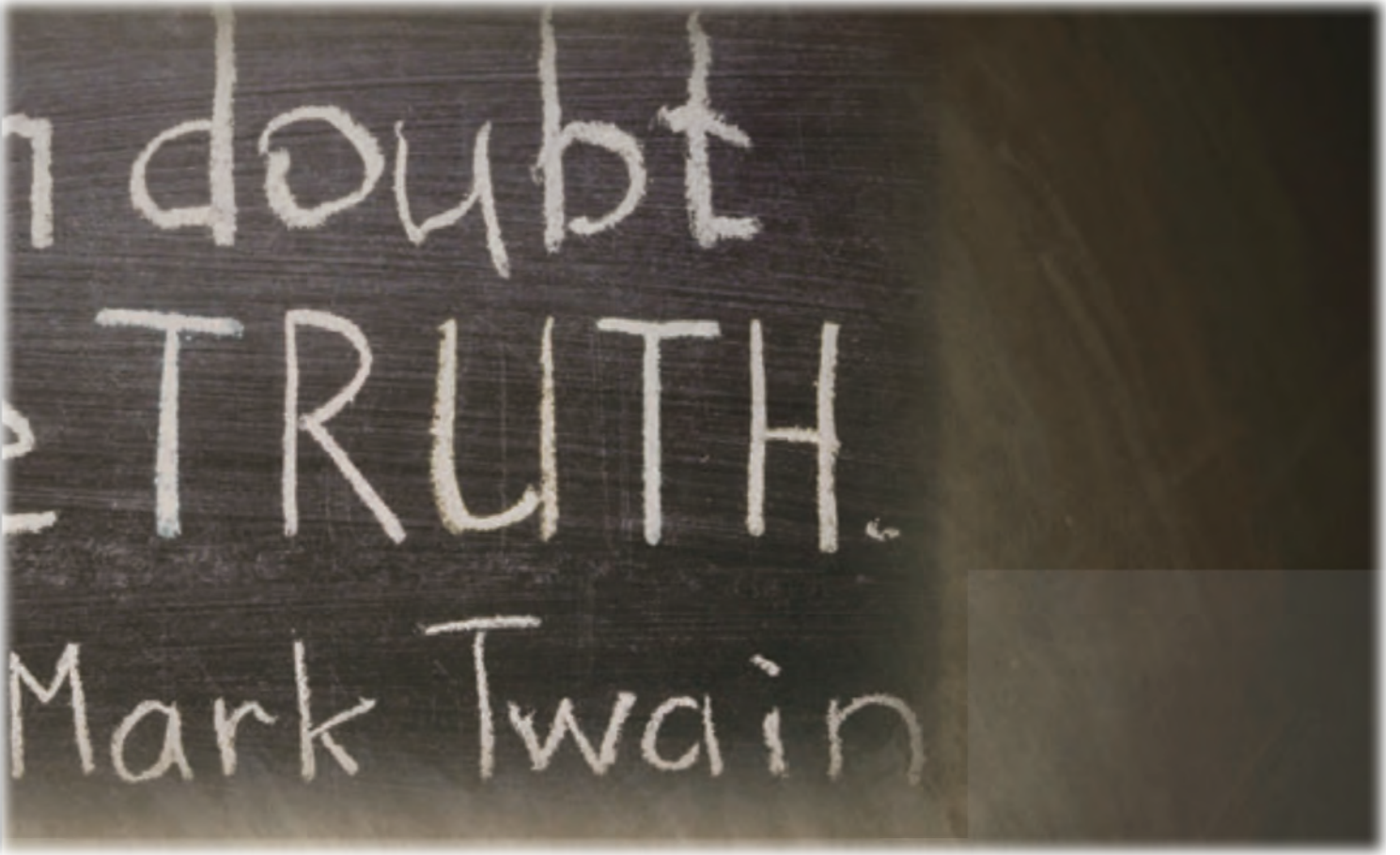
இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____
சகிப்புத்தன்மையின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____

When it
tell the

63.வாய்மை

வாய்மை என்பது உண்மையில் துல்லியமாகவும் வெளிப்படையாகவும் இருப்பது. பொய் சொல்லாமலும், ஏமாற்றாமலும், உண்மைகளைத் தவறாக எடுத்துரைக்காமலும், மறைக்காமலும் இருப்பதன் மூலம் நான் அதை வளர்த்துக்கொள்கிறேன். இதற்கு நேர்மாறானது **பொய்மை**.

உண்மை பேசுபவனின் செயல்களை உண்மைக்குப் புறம்பான செயல்களுக்கு ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	வாய்மை	பொய்மை
உங்கள் நிறுவனத்தில் ஒரு குற்றம் நடப்பதைக் கண்ட நீங்கள்...	முழு உண்மையையும் தயக்கமின்றி சொல்லுங்கள், அது உங்கள் வேலைக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்றாலும் கூட.	அரசு வழக்குரைஞரைத் திருப்திப்படுத்த நீங்கள் பார்த்ததைப் போதுமான அளவு சொல்லுங்கள், உங்களை வேலையிலிருந்து நீக்கிவிடக்கூடிய எதையும் சொல்லாமல் இருக்க முயற்சிக்கவும்.
பள்ளியில் ஒரு பரீட்சையில் சராசரி சதவீதத்தை பெற்ற நீங்கள்...	நீங்கள் எதிர்பார்த்த அளவுக்கு நீங்கள் செய்யவில்லை என்று அம்மா மற்றும் அப்பாவிடம் நம்பிக்கை தெரிவியுங்கள்.	உண்மையான சோதனை முடிவுகளை அவர்கள் ஒருபோதும் பார்க்க மாட்டார்கள் என்பதை அறிந்து, நீங்கள் அதிக சதவீதம் பெற்றீர்கள் என்ற தோற்றத்தைக் கொடுங்கள்.
ஒரு நண்பர் உங்களிடம் ரகசியம் எனக்கூறியது, உண்மையிலேயே சொல்ல வேண்டியதாகின், நீங்கள்...	நல்ல மனசாட்சிப்படி இந்த விஷயத்தை ரகசியமாக வைக்க முடியாது என்பதை வெளிப்படையாக விளக்குங்கள்.	நீங்கள் அதை ஒரு ரகசியமாக வைத்திருப்பீர்கள் என்று சத்தியம் செய்யுங்கள், பின்னர் நீங்கள் இந்த விஷயத்தை மற்றவர்களுக்கு வெளிப்படுத்து விடுவீர்கள்.



பொய் சொல்வதில் நாட்டம் கொண்ட சிறுவனான ஜோதியுடன் நட்பு கொள்வதில் தவறான தேர்வை எடுக்கும் ஆனந்தின் கதையை இங்கே படிக்கவும்-bit.ly/truth-ful63. பள்ளியில் நடந்த ஒரு குறும்புச் சம்பவத்தைப் பற்றிய உண்மையை இருவரும் மறைக்கும்போது ஆனந்த் தானே ஏமாற்றத்தில் சிக்கிக் கொள்கிறார்.

குருதேவரின் விளக்கம்: “சத்யம் ஒரு கட்டுப்பாடு, மற்றும் பத்து கட்டுப்பாடுகளில் இரண்டாவது முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. ஏமாற்றுவது, பொய் சொல்வது, வாக்குறுதிகளை மீறுவது போன்ற நமது போக்குகளை நாம் கட்டுப்படுத்தும்போது, நம் ஆழ்மனதைப் போலவே நமது வெளிப்புற வாழ்க்கையும் சிக்கலற்றதாக இருக்கும். நேர்மையே சத்தியத்தின் அடித்தளம். இது சூழலியல் ரீதியாகவும், உளவியல் ரீதியாகவும் தூய்மைப்படுத்துகிறது.

“வெளிப்படையான எதிர்நிலைகள், பிடித்தம் பிடித்தமின்மைகள், விருப்பு வெறுப்புகள் ஆகியவற்றை நிராகரிப்பதன் மூலம் மட்டுமே, ஆன்மாவின் குணமான உண்மைக் குணம் முழுமையில் ஒரு கள்ளங்கபடமற்ற பச்சிளம் குழந்தையின் ஆன்மாவில் இருப்பது போல் வெளிப்படும்.”.

பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களில், மிகைப்படுத்தும் போக்கைக் கவனியுங்கள், உங்கள் அனுபவங்களை அல்லது சாதனைகளை மற்றவர்களுக்கு விவரிக்கும்போது துல்லியமாக இருக்கக் கவனமாக இருங்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____

உண்மையின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்:



64. ஞானம்

ஞானம் என்பது ஒரு விழிப்புணர்வுக் கண்ணோட்டத்தை வைத்திருப்பதாவது ஆகும். நன்றாக வாழ்வது, படிப்பது, ஆழமாக பிரதிபலிப்பது, ஞானிகளுடன் பேசுவது மற்றும் உள்ளுணர்வை அணுகுவதன் மூலம் இது வளர்க்கப்படுகிறது. இதற்கு நேர்மாறானது **முட்டாள்தனம்**..

புத்திசாலியானவனின் செயல்களை முட்டாளின் செயல்களுக்கு ஒப்பிடுதல்		
சூழ்நிலை	ஞானம்	முட்டாள்தனம்
புவி வெப்பமடைதல் குறித்த முரண்பட்ட கருத்துக்களை கேட்கும், நீங்கள்...	நிபுணர்களின் கருத்துக்களைப் படியுங்கள், இருபுறமும் ஆராய்ந்து உங்களின் சொந்தத் திடமான முடிவுக்கு வாருங்கள்.	அறிவியலை உறுதிப்படுத்தாமல் உங்கள் அரசியல் கட்சியின் அதிகாரப்பூர்வ கருத்தை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
கல்லூரி முடிந்த மறுநாள் வேலை தேடும் நீங்கள்...	உங்கள் துறையில் வெற்றிகரமான ஐந்து நபர்களுடன் பேசுங்கள், அவர்களின் அனுபவத்திலிருந்து நேரடியாகக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.	உங்கள் புதிய வாழ்க்கையின் திசையை தீர்மானிக்க டார்ட் கார்டுகளைப் பயன்படுத்தும் ஒரு மனநல நிபுணரிடம் செல்லுங்கள்.
உங்களுக்கு ஒரு கொடிய நோய் இருப்பதாக ஒரு மருத்துவர் சொன்னால், நீங்கள்...	உங்கள் வாழ்க்கையைப் பற்றியும், வரவிருக்கும் மாதங்களில் நீங்கள் எவ்வாறு மரணத்தை எதிர்கொள்வீர்கள் என்பதையும் தியானிக்க நாட்களை செலவிடுங்கள்.	முழுநேர இரவு விருந்துக்கு உங்கள் சிறந்த நண்பர்களை அழைக்கவும், அனைத்தையும் மறந்து மகிழுங்கள்.



சிறுவயதில் விநாயகப் பெருமானைத் தரிசனம் செய்யும் உஷா, பின் வளரும் வயதில் தன் நம்பிக்கையை இழந்துவிடுகிறாள். மேலும் விநாயகப் பெருமானின் வழிகாட்டுதலுக்கான உஷாவின் அம்மாவுடைய ஞானமான வேண்டுகோள், தன் மகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய தீங்குகளிலிருந்து எப்படிப் பாதுகாக்கிறது என்பதைப் பற்றிய கதையை இங்கே படிக்கவும்-bit.ly/wise64.

குருதேவரின் விளக்கம்: “இங்கு விவரிக்கப்பட்டுள்ள ஆன்மீக அறிவு ஞானத்தைத் தவிர வேறொன்றுமில்லை, அல்லது நீங்கள் விரும்பினால் அது ஒரு “புத்திசாலித்தனமான குவிமாடம்” என்றழைக்கலாம். ஞானம் என்பது அறிவை சரியான நேரத்தில் பயன்படுத்துவது. அது மற்றவர்களின் கருத்துக்களை கேட்பதால் மட்டும் கிடைக்கும் அறிவல்ல, ஆழ்ந்த கவனிப்பு மற்றும் அவதானிப்பின் மூலம் பெறப்பட்ட அறிவும் ஆகும்.

“... ஞானம் என்பது மறுபிறவி, கர்மா, தர்மம் மற்றும் எங்கும் நிறைந்திருக்கும் தன்மை மற்றும் அவற்றின் புனிதத்தன்மை ஆகியவற்றின் தெய்வீக விதிகளின் ஒட்டுமொத்த அறிவு. அது ஒவ்வொரு இந்துவின் ஆன்மாவிலும் ஒன்றிணைந்துள்ளது.”

“அறிவை சரியான நேரத்தில் பயன்படுத்துவதுதான் ஞானம், அது பெரியவர்களை உண்மையின் பாதையில் வழிநடத்துகிறது. ஞானத்தை அடைய, ஆத்மாவின் இயல்பை அறிந்தவராக இருக்க வேண்டும்.



பயிற்சி: இந்த இரண்டு வாரங்களில், உங்களைச் சுற்றியுள்ள அனுபவங்களின் ஆழத்தைக் கண்டறியக் கூடுதல் முயற்சி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், விஷயங்களைப் பற்றி வழக்கத்தை விட ஆழமாக சிந்தியுங்கள், மற்றவர்களுக்கு நீங்கள் மிகவும் சீரான மற்றும் பொருத்தமான எண்ணங்களுடன் பதிலளிப்பீர்கள்.

இந்த வேலையை நீங்கள் தொடங்கிய தேதி: _____
ஞானத்தின் நன்மைகள் குறித்த எனது எண்ணங்கள்: _____



Published by Himalayan Academy
USA - India